



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 20 Μαρτίου – 24 Μαρτίου 2023

Δευτέρα 20.3	Μουστοκούλουρο Γιαούρτι 2% Μπανάνα
Τρίτη 21.3	Τραχανόπιτα ολικής άλεσης Γάλα 1,5% Πράσινο μήλο
Τετάρτη 22.3	Ψωμί Τυρί Πορτοκάλι
Πέμπτη 23.3	Πίτσα ολικής άλεσης με κοτόπουλο Γάλα 1,5% Κόκκινο μήλο
Παρασκευή 24.3	Πρασόπιτα ολικής άλεσης Αχλάδι

### **Σημειώσεις:**

- Συνιστάται τα παιδιά να εκτίθενται καθημερινά στον ήλιο για κάποια λεπτά π.χ. κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, καθώς η έκθεση του δέρματος στον ήλιο βοηθά στην σύνθεση της βιταμίνης D από το σώμα.
- Σε περίπτωση που θα θέλατε να αναφέρετε κάτι στο Ινστιτούτο, παρακαλούμε να συμπληρώνετε τη φόρμα αναφορών και στο πλαίσιο του δυνατού αυτή να συνοδεύεται από σχετική φωτογραφία.