

## Η τσάντα μας



**Καθημερινά στην τσάντα του παιδιού θα έχετε...**

### **Για το πρωινό υποχρεωτικό πρόγραμμα**

Το πρωινό σε θήκη τροφίμων.

Νερό σε μπουκάλι ή παγούρι που να κλείνει καλά!

Μία μικρή πετσέτα για να στρώνουμε στο τραπέζι μας την οποία και θα την αλλάζετε καθημερινά.

Παρακαλούμε να προτιμήσετε σπιτικά και υγιεινά σκευάσματα, και να αποφύγετε γλυκά και λιχουδιές από το περίπτερο (υπάρχει χρόνος και πέρα από το σχολείο για την κατανάλωση τέτοιων τροφίμων που ούτως ή άλλως πρέπει καταναλώνουμε περιορισμένα...!)

Προτείνουμε τoστ, κουλούρι, σπιτικές μπάρες, φρούτα, λαχανικά (καρότα, ντοματάκια κλπ.) και ότι πιο υγιεινό και δυναμωτικό μπορείτε να σκεφτείτε...

Σας ενημερώνουμε ότι το πρωινό μας το παίρνουμε στις 10:00 , οπότε είναι σωστό τα παιδιά προτού φύγουν από το σπίτι να έχουν φάει κάτι για να λειτουργήσουν στις πρωινές δραστηριότητες με όρεξη!

Υπενθυμίζουμε ότι τα τρόφιμα όπως μήλα, καρότα, σταφύλια κ.λπ., πρέπει να είναι καθαρισμένα και τεμαχισμένα.

Ελάτε να κάνουμε όλοι συντονισμένη προσπάθεια να θωρακίσουμε με δύναμη τα παιδιά!

Τέλος καλό θα είναι σε εξωτερική θήκη να φυλάξετε ένα πακέτο χαρτομάντηλα και μία μικρή συσκευασία με αντισηπτικά μαντηλάκια.

