



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 13 Φεβρουαρίου – 17 Φεβρουαρίου 2023

Δευτέρα 13.2	Σταφιδόψωμο Γιαούρτι 2% Μπανάνα
Τρίτη 14.2	Σάντουιτς με κοτόπουλο και καρότο Γάλα 1,5% Κόκκινο μήλο
Τετάρτη 15.2	Ψωμί Τυρί Πορτοκάλι
Πέμπτη 16.2	Τραχανόπιτα ολικής άλεσης Γάλα 1,5% Πράσινο μήλο
Παρασκευή 17.2	Σπανακόπιτα 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.