

Ήρθε η Τεταρτίτσα πάει η βδομαδίτσα.. λέγανε παλιά!! Εμείς στο Ειδικό Σχολείο Σητείας  
λέμε ήρθε Τεταρτίτσα πρωινό σωστό στην κουζινίτσα!!!!!!!!!!!!



Εμπρός λοιπόν! Σήμερα το μενού έχει και ντόπιο θυμαρίσιο μέλι και λαχταριστά καρύδια,

μήλα, μπανάνες, σταφύλλια... Δεν έμεινε τίποτα!!! Υπομονή μέχρι την επόμενη Τετάρτη!!



### Θρεπτική αξία μελιού

Αποτελείται από 70-80% από σάκχαρα, κυρίως γλυκόζη και φρουκτόζη. Τα σάκχαρα του μελιού είναι απλά, απορροφούνται αμέσως, έτσι το μέλι αποτελεί μια γρήγορη πηγή ενέργειας, κατάλληλη για παιδιά, αθλητές, εγκύους, αρρώστους και για κάθε ταλαιπωρημένο οργανισμό.





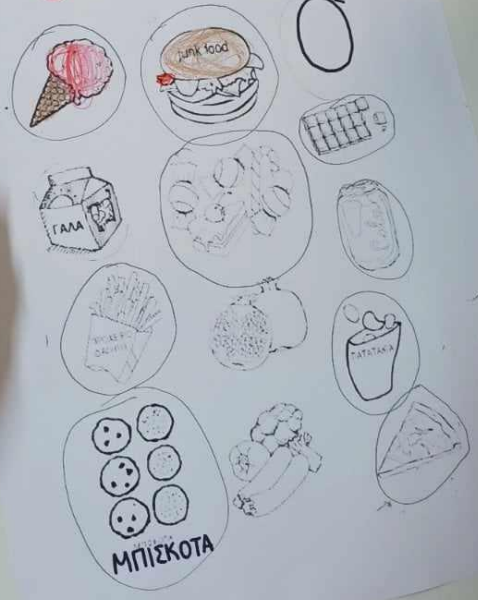
**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕ ΘΕΜΑ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ: «ΜΕ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΕΧΩ ΔΥΝΑΜΗ ΠΟΛΥ»**

- **ΚΑΠΟΙΕΣ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ:**



3	2	1
cp	800	αλα

Βρες, κύκλωσε & ζωγράφισε  
τις ανθυγιεινές τροφές.



αβγο



