



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 24 Απριλίου – 14 Μαΐου 2024

Τετάρτη 24/4	Σάντουιτς με μακρόστενο ψωμάκι ολικής άλεσης, ημίσκληρο τυρί, αγγούρι και σος ελαιολάδου Αχλάδι
Πέμπτη 25/4	Κέικ καρότο Γάλα Κόκκινο μήλο
Παρασκευή 26/4	Μουστοκούλουρο Γιαούρτι με μέλι Μπανάνα
Δευτέρα 13/5	Κριτσίνια ολικής άλεσης Γιαούρτι με μέλι Πράσινο μήλο
Τρίτη 14/5	Κριτσίνια ολικής άλεσης Γιαούρτι 2% Κόκκινο μήλο

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.