

{ Το υγιεινό μου ΚΟΛΑΤΣΙΟ }

Φρέσκα φρούτα όπως μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μανταρίνια, μπανάνα, βερίκοκα, ροδάκινο. Δοκίμασε και τη φρουτοσαλάτα! Μπορείς να δοκιμάσεις και αποξηραμένα φρούτα, όπως σύκα ή σταφίδες σε ατομικές μερίδες!

Φυσικό χυμό φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Προτιμήστε τον φρέσκο!



Γάλα πλήρες ή με χαμηλά λιπαρά. Προτίμησε λευκό!

Γιαούρτι σκέτο ή με μέλι

Smoothies από φρέσκο γάλα και φρέσκα φρούτα!

Σαλάτα λαχανικών με ελαιόλαδο, τυρί και κριτσίνια



Κουλούρι Θεσσαλονίκης

Κριτσίνια ή κράκερς, κατά προτίμηση ολικής άλεσης. Συνδύασέ τα με τυρί!

Τοστ ή σάντουιτς με τυρί και λαχανικά. Προτίμησε ψωμί ολικής άλεσης. Για εναλλαγή δοκίμασε και ελληνική ή αραβική πίτα ή τორτίγια



Τοστ ή σάντουιτς με μέλι ή μέλι με ταχίνι

Τυρόπιτα ή πίτα λαχανικών

Πίτσα με τυρί και λαχανικά, αλλά χωρίς αλλαντικά

Μουστοκούλουρο ή σταφιδόψωμο



Κρέμα ή ρυζόγαλο, παστέλι ή χαλβά σε ατομικές μερίδες

Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης

Μπισκότα απλά χωρίς γέμιση, κατά προτίμηση ολικής άλεσης

Τι να φάω στο σχολείο για να έχω ενέργεια και υγεία;

Και όταν διψάω; ...πίνω πάντα νερό!



* Οι προτάσεις στηρίζονται στη λίστα επιτρεπόμενων τροφίμων όπως ορίζεται από τις υπ' αριθμ. Υγ/Γ.Π.81025 (ΦΕΚ 2135/Β'/29-8-2013) και Υγ/Γ.Π.96605 (ΦΕΚ 2800/Β'/4-11-2013) Υγειονομικές Διατάξεις.