



Τοπικά Προϊόντα στο Δεκατιανό του Π.ΕΠΑΛ Κατερίνης

Μια γευστική πρόταση με έμφαση στα τοπικά προϊόντα της Πιερίας.
Συνδυάζουμε παραδοσιακές γεύσεις με σύγχρονες διατροφικές αξίες.

Υπεύθυνες Καθηγήτριες
Γκίνα Διονυσία ΠΕ03
Μυλωνά Ουρανία ΠΕ87

Θρεπτικό Δεκατιανό: Μπισκότα Βρόμης με Καρύδια, Μέλι και Μήλο



Συστατικά Μπισκότων Βρόμης



Μέλι Ολύμπου

Προέρχεται από τοπικό παραγωγό με κυψέλες στην περιοχή του Ολύμπου.



Καρύδια Ρυακίων

Συλλέγονται από την περιοχή των Ρυακίων Πιερίας.



Νιφάδες Βρόμης

Βασικό συστατικό για θρεπτικά και χορταστικά μπισκότα.







Η Θρεπτική Αξία της Βρόμης

1 Πλούσια σε φυτικές ίνες
Περιέχει βήτα-γλυκάνες που
ρυθμίζουν το πεπτικό σύστημα
και μειώνουν τη χοληστερόλη.

2 Πηγή πρωτεΐνης
Προσφέρει υψηλής ποιότητας
φυτική πρωτεΐνη για τον
οργανισμό.

3 Βιταμίνες και μέταλλα
Περιέχει βιταμίνες του
σμπλέγματος Β, σίδηρο και
μαγνήσιο.

Τα Οφέλη των Καρυδιών

Καλά λιπαρά

Πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, συμπεριλαμβανομένων των ω-3 λιπαρών οξέων.

Πρωτεΐνες

Προσφέρουν υψηλής ποιότητας φυτική πρωτεΐνη για τον οργανισμό.

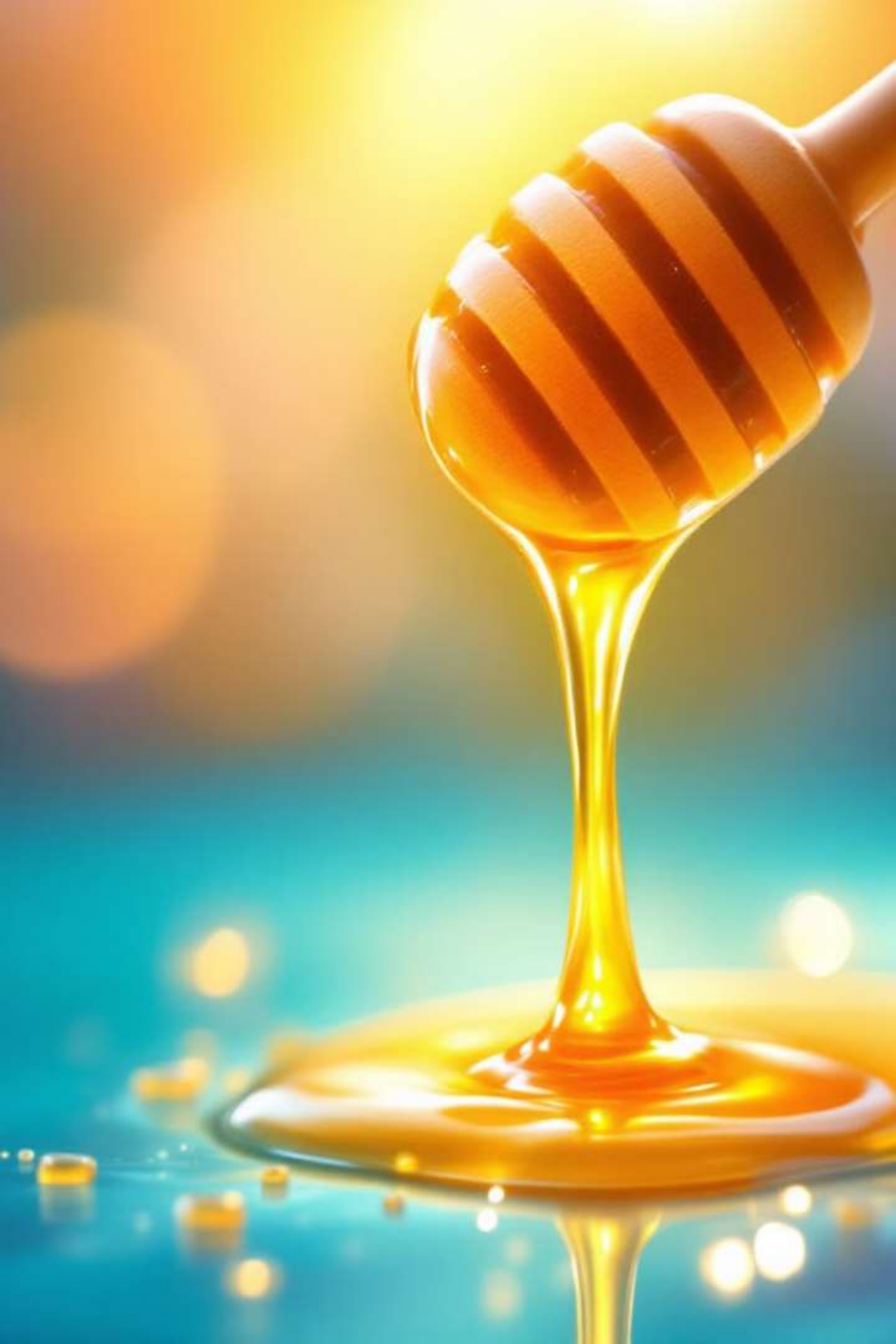
Αντιοξειδωτικά

Περιέχουν αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες.

Υγεία καρδιάς

Βοηθούν στην υγεία της καρδιάς και στον έλεγχο της χοληστερόλης.





Το Μέλι ως Φυσικό Γλυκαντικό



Φυσική ενέργεια

Προσφέρει άμεση ενέργεια χωρίς απότομες αυξήσεις στη γλυκόζη του αίματος.



Αντιοξειδωτικά

Περιέχει αντιοξειδωτικά που προστατεύουν τα κύτταρα από τις βλάβες.



Ένζυμα

Περιέχει φυσικά ένζυμα που προσφέρουν ωφέλη στον οργανισμό.

Τα Οφέλη του Μήλου

1

Χαμηλές θερμίδες

Το μήλο είναι φρούτο με χαμηλή θερμιδική αξία, ιδανικό για υγιεινή διατροφή.

2

Πηκτίνη

Περιέχει φυτικές ίνες, κυρίως πηκτίνη, που βοηθά στην πέψη.

3

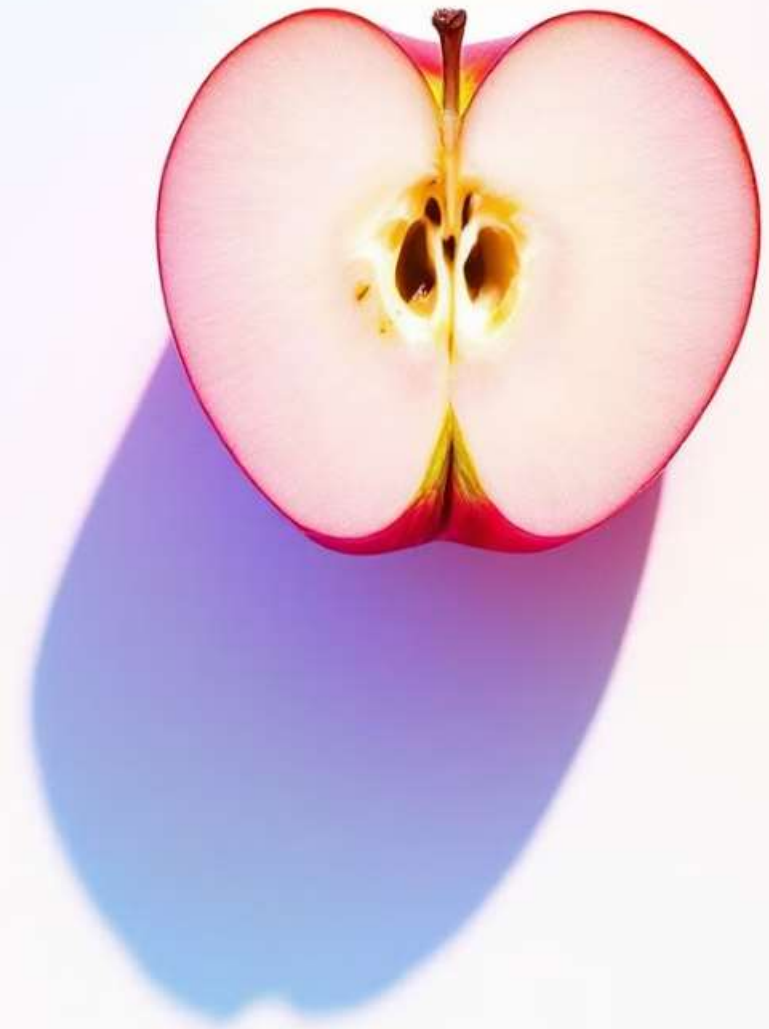
Βιταμίνη C

Πλούσιο σε βιταμίνη C που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

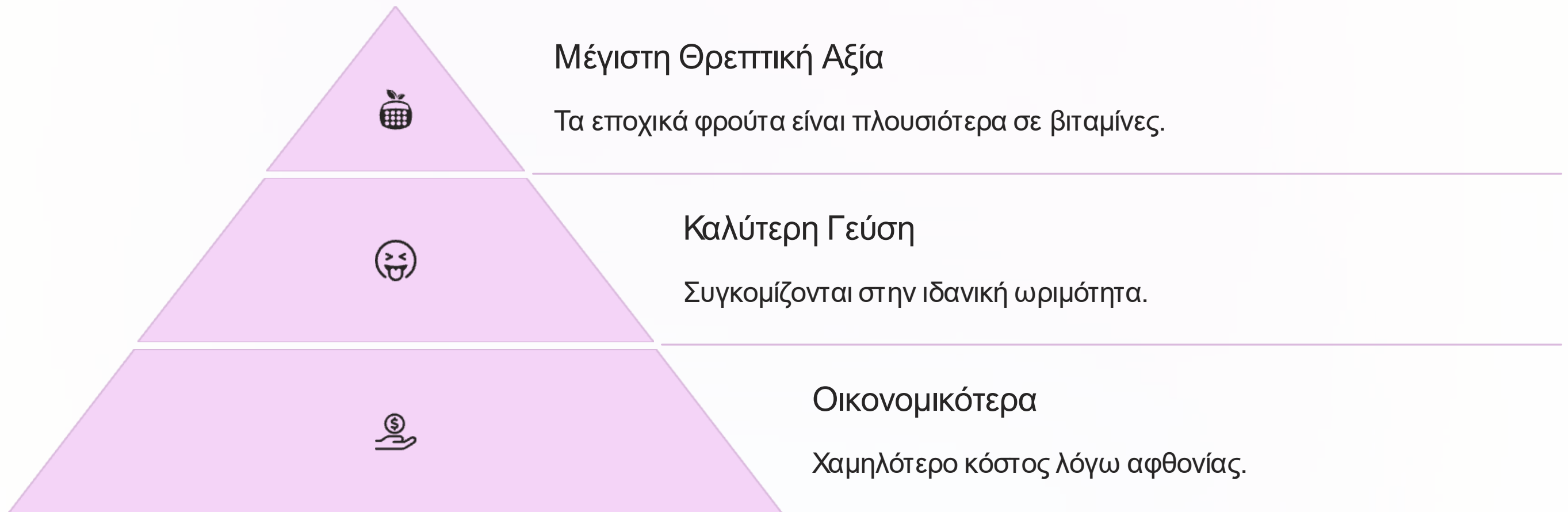
4

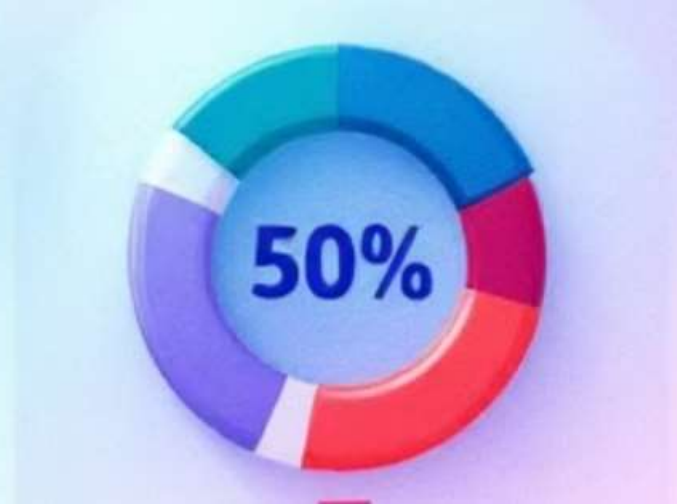
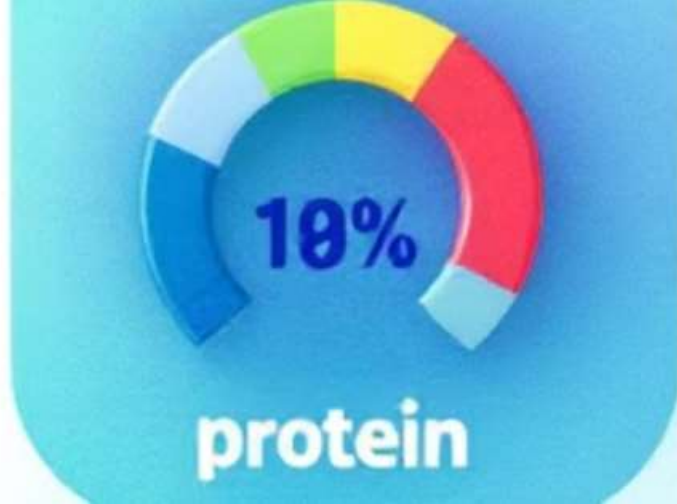
Αντιοξειδωτικά

Περιέχει αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τη φλεγμονή και τις ελεύθερες ρίζες.



Πλεονεκτήματα Εποχικών Φρούτων





Συνολική Θρεπτική Αξία

250-300

Θερμίδες

Ανάλογα με την ποσότητα του μέλιου και των καρυδιών.

5-7g

Πρωτεΐνη

Κυρίως από τη βρόμη και τα καρύδια.

40-50g

Υδατάνθρακες

Κυρίως από τη βρόμη και το μήλο.

6-8g

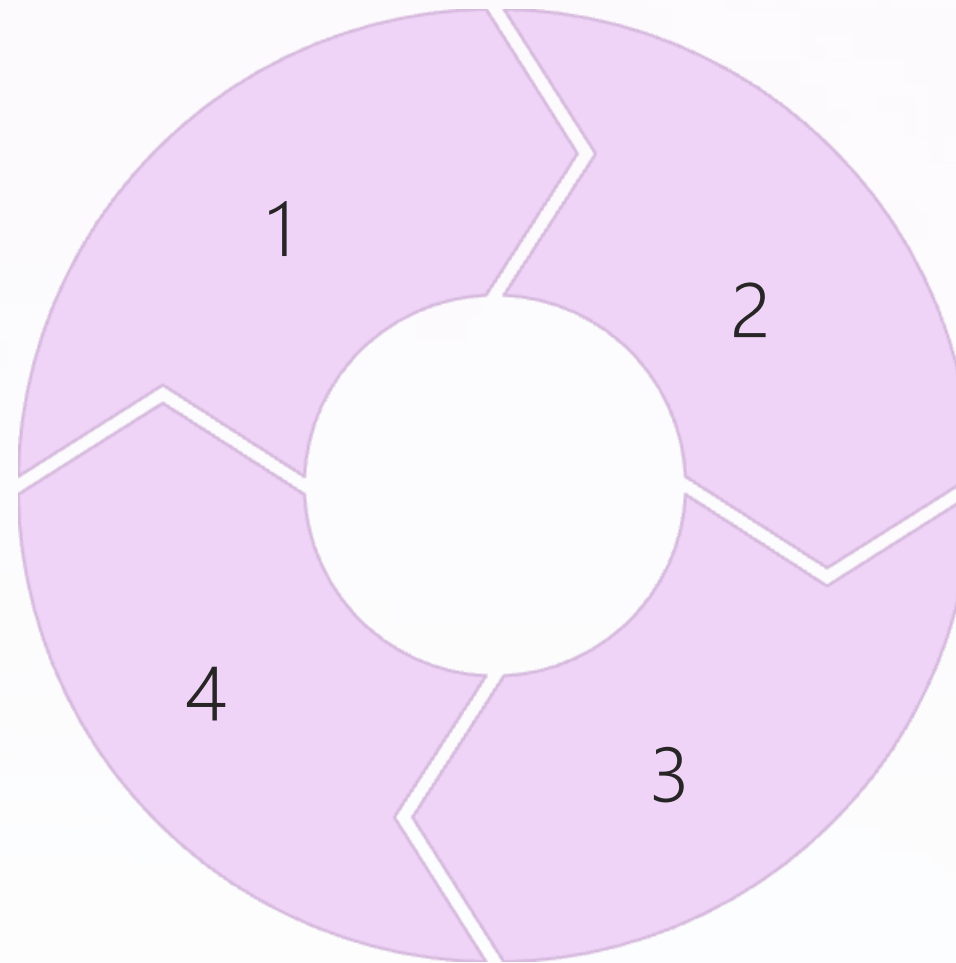
Φυτικές ίνες

Από τη βρόμη, το μήλο και τα καρύδια.

Οφέλη για την Υγεία

Ενέργεια
Προσφέρει σταθερή ενέργεια για όλη
την ημέρα.

Πέψη
Βελτιώνει την πέψη και την υγεία του
εντέρου λόγω των φυτικών ινών.



Ρύθμιση σακχάρου
Βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων
σακχάρου στο αίμα.

Υγεία καρδιάς
Υποστηρίζει την καρδιά λόγω των ω-3
λιπαρών από τα καρύδια.



Οφέλη Τοπικών Προϊόντων



Στήριξη Τοπικής Οικονομίας

Με την επιλογή τοπικών προϊόντων ενισχύουμε την οικονομία της περιοχής μας.



Προώθηση Βιωσιμότητας

Μειώνουμε το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των τροφίμων μας.



Φρεσκάδα και Γεύση

Τα τοπικά προϊόντα φτάνουν πιο γρήγορα στο τραπέζι μας.



Πλεονεκτήματα Σπιτικών Παρασκευών

Έλεγχος Συστατικών

Γνωρίζουμε ακριβώς τι περιέχουν τα τρόφιμά μας.

Μείωση Συντηρητικών

Αποφεύγουμε πρόσθετα και χημικά συντηρητικά.

Προσαρμογή στις Προτιμήσεις

Ρυθμίζουμε τη γλυκύτητα και τη γεύση κατά βούληση.

Περιβαλλοντική Συνείδηση



Επαναχρησιμοποιούμενες Συσκευασίες

Χρησιμοποιούμε δοχεία πολλαπλών χρήσεων για τα δεκατιανά μας.



Μείωση Απορριμμάτων

Περιορίζουμε τα απορρίμματα συσκευασίας από το σχολικό κυλικείο.

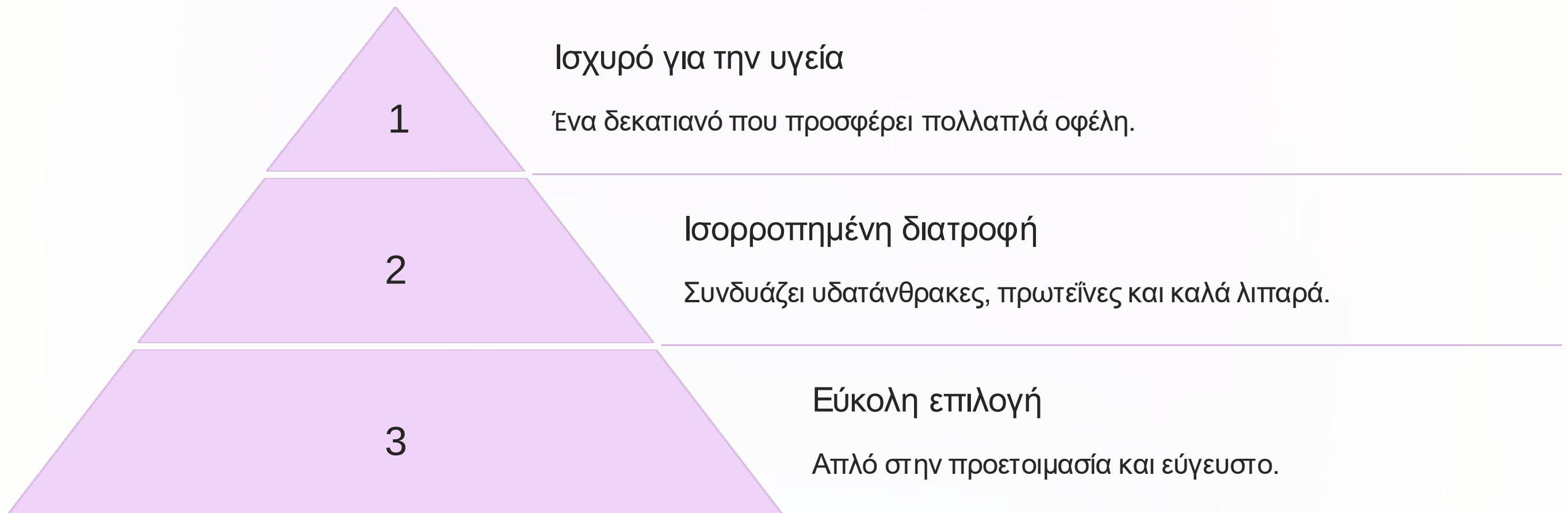


Προστασία Περιβάλλοντος

Συμβάλλουμε στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος.



Συμπέρασμα



Αυτό το δεκατιανό αποτελεί εξαιρετική επιλογή για ένα θρεπτικό διάλειμμα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

