



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 12 – 15 ΙΟΥΝΙΟΥ

Δευτέρα	Τοστ ολικής με ημίσκληρο τυρί & τομάτα Γιαούρτι με μέλι Μήλο
Τρίτη	Ψωμί μακρόστενο ολικής με κοτόπουλο & τομάτα Γάλα Μήλο
Τετάρτη	Πρασόπιτα ολικής Γάλα Μήλο
Πέμπτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής με αυγό & σος ελαιολάδου Γιαούρτι Πορτοκάλι
Παρασκευή	

Σημείωση:

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.