

Εβδομαδιαίο Πλάνο Υγιεινής Διατροφής για Μαθητές Δημοτικού



ΠΡΩΙΝΟ: Η ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Ενέργεια με Δημητριακά και Γαλακτοκομικά
γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης, ροιτιάμε με βρώμη και μήλο, ή γιαουρτι με μέλι



Παραδοσιακές και Σπιτικές Γεύσεις
Ψωμί ολικής άλεσης με μέλι ή ταχίνι, βραστό αυγό, και σπιτικά ραβανέες βρώμης με μπανάνα



Συνοδεία Φρούτων
Κάθε πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει ένα φρέσκο φρούτο (μπακάνγα) ή φυσικό χυμό πορτοκάλι



ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Θρεπτικά Σάντουιτς & Πίτες
Τοστ ολικής με τυρί και γαλοπούλα, αραβική πίτα με χούρουε, ή ένα κομμάτι σπιτική τυρόπιτα/σπανακόπιτα



Γρήγορα και Υγιεινά Snacks
Κουλούρι Θεσσαλονίκης, κριτσίνια ολικής με σουσάμι, ή μια μπάρα δημητριακών



Φρούτα και Ξηροί Καρποί
Συνδυασμός φρούτου (μήλο, αχλάδι) με μια χούφτα ανόλατους ξηρούς καρπούς



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΘΗΤΗ



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ: ΤΟ ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ



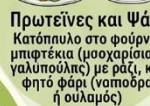
Ώσπρια και Λαδερά
Φακές σούπε, ρεβίθια φασολιά και φασολάκια λαδερά, συνοδευόμενα πάντα από τομί φέτα και μαύρο φως



Αγαπημένα Πιάτα με Υγιεινή Πινελιά
Μακαρόνια ολικής άλεσης με κρέμα, σπιτική πίτσα με λεπτό ζύρη και λαχανικό, ή μοσχάρι γιαουρτέτι



Πρωτεΐνες και Ψάρι
Κατόπυλο στο φούρνο, μπιφτέκια (μοσχάρι ή γαλιπούπες) με ραβί, και ψητό ψάρι (νασούρα ή σουλάμας)



ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: ΤΟ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ

Δροσερές και Γλυκές Επιλογές
Γιαούρτι με φρούτα, φρουτοσούλα με κανέλα, ή δροσερό εσπασίτς με γάλα και φράουλες



Σπιτικά Γλυκίσματα
Ένα κομμάτι σπιτικό κέικ ελαιολάδου, ραβέγιο, ή παστέλι



ΒΡΑΔΙΝΟ: ΕΛΑΦΡΥ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ



Γεύματα με Αυγό και Τυρί
Ομελέτα με λαχανικά (πιπεριές, μανιτάρια), ντόκος με ντομάτα και φέτα, ή τοστ με λαχανικά



Ελαφριές Σούπες και Σαλάτες
Σούπα λαχωνικών, κατόσουπα με παγωλέμνο, ή σαλάτα με τόνο και καλαμπόκι



Αξιοποίηση Μεσημεριανού
Σάντουιτς με κοτόπουλο που περιέχει από το μεσημέρι, εραχουτισμένα με φρέσκα λαχανικά



ΟΙ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΟΣΠΡΙΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Φακές, ρεβίθια, φασολάκια, σαλάτα



ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
Κοτόπουλο, ψάρι, αυγά, τόνος



ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
Ψωμί, δημητριακά, μακαρόνια



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
Γάλα, γιαούρτι, τυρί



ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ