



Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Διατροφής



Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Πρωινό

Κουλούρι με τυρί κρέμα
ή κρύο σάντουιτς /
τοστ με κασέρι
+ λαχανικά
ή φρούτο

Ψωμί ολικής /
κριτσίνια ολικής
με αυγό βραστό
ή γιαούρτι με
γκρανόλα / μέλι

Σπιτικό κέικ
ή σπιτικά μπισκότα
ή ψωμί ολικής με
ταχίνι/μέλι/κακάο
ή φυστικοβούτυρο

Κουλούρι με τυρί
κρέμα
ή κρύο σάντουιτς /
τοστ με κασέρι
+ λαχανικά

Σπιτικά πιτάκια
με σπανάκι/τυρί
ή τортίγια με τυρί
κρέμα
ή / και αυγό
+ λαχανικά

Μεσημεριανό

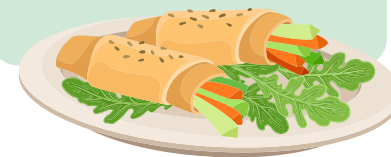
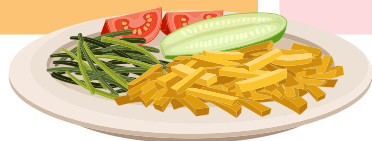
Κόκκινο κρέας
με ρύζι ή πατάτες
+ σαλάτα (λαχανικά)
ή κοτόσουπα
ή γιουβαρλάκια
ή κρεατόσουπα

Ζυμαρικά
με κιμά / σάλτσα
ή γεμιστά με τυρί
+ σαλάτα
(λαχανικά)

Όσπρια
με τυρί - σαλάτα
+ ψωμάκι ολικής

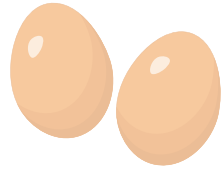
Κοτόπουλο ή
κόκκινο κρέας
με ρύζι ή πατάτες
+ σαλάτα
(λαχανικά)

Φασολάκια /
αρακά / μπάμιες/
σπανακόρυζο /
μπριάμ
με τυρί & ψωμάκι
ολικής



Το τυρί κρέμα μπορεί να αντικατασταθεί από οποιοδήποτε κίτρινο ή λευκό τυρί χαμηλών λιπαρών.
Αποφύγετε τα αλλαντικά στα σάντουιτς/τοστ καθώς δεν προσφέρουν τίποτα περισσότερο από αλάτι και επιβαρύνουν
την υγεία των παιδιών όταν καταναλώνονται τακτικά. Περιστασιακά προτιμήστε γαλοπούλα χαμηλών λιπαρών.

Ιδανικές επιλογές πρωινού για παιδιά σχολικής ηλικίας

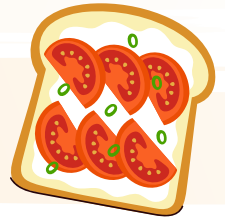


1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα ή γιαούρτι με λίγα δημητριακά και 1 φρέσκο φρούτο. Προτιμήστε την γκρανόλα, είναι μίγμα μίγμα βρώμης, ξηρών καρπών, σπόρων, αποξηραμένων φρούτων και μέλι.



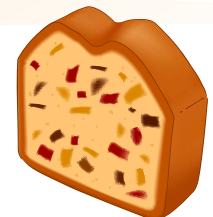
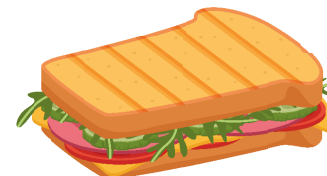
1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα, 1 τοστ με τυρί, ντομάτα κι ένα φρούτο.

1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με: αυγό βραστό ή μαργαρίνη και μέλι ή ταχίνι – κακάο ή φιστικοβούτυρο και μέλι, κι ένα φρούτο.

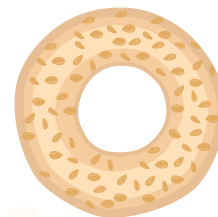
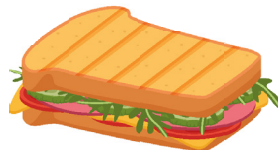
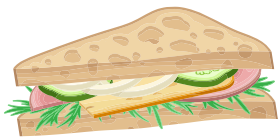


1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα, 1-2 σπιτικά χειροποίητα πιτάκια ή κέικ κι ένα φρούτο

Πανκέικς με τα παραπάνω υλικά της αρεσκείας του παιδιού.



Επιλογές κολατσιού για το σχολείο



- Τοστ ή σάντουιτς με ψωμάκι, αραβική πίτα ή τორτίγια με τυρί – ντομάτα.
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής με τυρί κρέμα ή ταχίνι – μέλι ή ταχίνι – κακάο.
- Σταφιδοκούλουρο ή ελαιόψωμο ή τυρόψωμο.
- Σπιτικό χειροποίητο κέικ
- Φρούτα εποχής κομμένα σε κομματάκια τοποθετημένα σε ποτηράκι ή ταπεράκι.
- Φρέσκο φυσικό χυμό φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης.
- Γιαουρτάκια με/ή χωρίς φρέσκα φρούτα και δημητριακά.
- 1-2 σπιτικά πιτάκια ή σπιτικό κέικ.
- Μερίδες χαλβά.
- Σπιτικές μπάρες δημητριακών
- Παστέλι
- Αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς.



Οι ποσότητες διαφέρουν ανάλογα με την όρεξη και την ανάπτυξη του παιδιού.