

## Υγιεινό πρόγευμα

Με πρωτοβουλία της κ. Μαρίας Μιχαήλ (Οικιακής Οικονομίας) μαζί με τον κ. Πάνικο Μουσκαλλή, Β.Δ. (Χημείας), σε συνεργασία με την Επιτροπή ασφάλειας και Υγείας του σχολείου μας, θα πραγματοποιηθεί στις 10 Νοεμβρίου 2021 υγιεινό πρόγευμα.



Ζητήθηκε η συνεργασία του Συνδέσμου Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου μας, ο οποίος πρόθυμα θα βοηθήσει με προμήθεια υλικών για το υγιεινό πρόγευμα.

Οι μαθητές/μαθήτριες μας, θα παρακολουθήσουν μέσα στις τάξεις τους μέσω των Teams, την παρουσίαση της Σταύρης Κλεάνθους, Διατροφολόγου/ Κλινικής Διαιτολόγου (Msc) η οποία θα βρίσκεται στο σχολείο μας. Οι μαθητές/μαθήτριες μας, θα έχουν στην ευκαιρία να υποβάλουν στη κ. Κλεάνθους ερωτήσεις.

Στην συνέχεια θα προσφερθεί στους μαθητές μας υγιεινό πρόγευμα, το οποίο θα παρασκευάσει η καθηγήτρια Μαρία Μιχαήλ μαζί τις καθηγήτριες Λουκία Λουκά, Ελένη Βρακέττα και ομάδα μαθητών.

Θα προσφερθούν δύο (2) διαφορετικά προγεύματα:

| Πρόγευμα Α   | Πρόγευμα Β   |
|--|--|
| <b>Wrap σάντουιτς με:</b><br>πίτα ολικής αλέσεως<br>Άλειμμα τυρί Φιλαδέλφειας λάιτ<br>γαλοπούλα<br>μαρούλι – φέτες αγγουράκι | <b>Γιαούρτι λάιτ με:</b><br>κομματάκια φρούτων (μήλο, μπανάνα) |

Το διάλειμμα οι μαθητές θα έχουν την ευχέρεια να αγοράσουν από το παζαράκι φρούτα ή μπάρες δημητριακών με ξηρούς καρπούς (τα οποία θα φτιαχτούν από την κα Λουκία Λουκά). Με αυτό τον τρόπο θα ενισχυθεί το ταμείο απόρων του σχολείου μας.

