



Πέμπτη 9 Μαρτίου

## **ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΟΣ**

Αγαπητές οικογένειες,

Για την καλλιέργεια γνώσεων και στάσεων υγιεινής διατροφής, σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Γονέων, τη Σχολιατρική Υπηρεσία και το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας οργανώνουμε ημερίδα αφιερωμένη στην υγιεινή διατροφή, την **Παρασκευή 10 Μαρτίου 2023**.

Τα παιδιά θα παρακολουθήσουν διαλέξεις 40 λεπτών με θέμα την υγιεινή διατροφή και θα λάβουν πρόγευμα με υγιεινές επιλογές. Τις διαλέξεις θα παρουσιάσουν Επισκέπτριες Υγείας και Φοιτήτριες του Τμήματος Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Λευκωσίας. Το πρόγευμα θα προσφερθεί από τον Σύνδεσμο Γονέων και θα περιλαμβάνει τις ακόλουθες επιλογές:

- Γάλα με δημητριακά
- Γιαούρτι με μέλι
- Ποτηράκια με λαχανικά (ντοματίνια αγγουράκι κ καρότο)
- Ποτηράκια με φρούτα
- Ψωμί/ Γαλοπούλα/τυρί/χαλούμι
- Ποτηράκια με γάλα

Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να λάβει πρόγευμα το παιδί σας, ή είναι αλλεργικό σε κάποια από τα πιο πάνω σας παρακαλούμε να συμπληρώσετε το σχετικό έντυπο ή να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά με τη Γραμματεία.

Κώστας Μιχαήλ, Διευθυντής

✂

## **ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΟΣ**

Παρασκευή 10 Μαρτίου 2023

**ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΘΕΙ ΜΟΝΟ ΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΔΕ ΘΑ ΛΑΒΕΙ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ ή  
ΑΝ ΘΑ ΛΑΒΕΙ ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΚΑΙ ΙΣΧΥΟΥΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ!**

**Όνοματεπώνυμο παιδιού:** ..... **Τμήμα:** .....

Σημειώνουμε ✓ στην επιλογή που ισχύει στην περίπτωση του παιδιού μας

ΔΕΝ ΕΠΙΘΥΜΩ να συμμετάσχει το παιδί μου στο υγιεινό πρόγευμα

ΕΠΙΘΥΜΩ να συμμετάσχει το παιδί μου στο υγιεινό πρόγευμα αλλά **να μη λάβει τα είδη που σημειώνουμε με ✓**

- Γάλα με δημητριακά
- Γιαούρτι με μέλι
- Ποτηράκια με λαχανικά (ντοματίνια αγγουράκι κ καρότο)
- Ποτηράκια με φρούτα
- Ψωμί/ Γαλοπούλα/τυρί/χαλλουμι
- Ποτηράκια με γάλα

**Επίσης, παρακαλώ να ληφθεί υπόψη η ακόλουθη ιδιαιτερότητα που αφορά το παιδί μου:**

**Όνοματεπώνυμο γονέα:** ..... **Υπογραφή:** .....