



## ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες,

Ο Σύνδεσμος Γονέων και η Διεύθυνση του σχολείου μας, σε συνεργασία με τις Υπεραγορές ΑΛΦΑΜΕΓΑ, την **Τρίτη 27 Φεβρουαρίου 2024**, θα προσφέρουν σε όλα τα παιδιά υγιεινό πρόγευμα. Τα παιδιά θα ενημερωθούν από Διαιτολόγο του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για τη σημασία του υγιεινού προγεύματος και τα πλεονεκτήματα της ισορροπημένης διατροφής και της άσκησης.

Το πρόγευμα θα περιλαμβάνει ψωμί, τυρί, αναρή ανάλατη, γαλοπούλα, γάλα 1,5% λιπαρά (κανονικό και χωρίς λακτόζη), φρούτα (μήλο, μπανάνα) και λαχανικά (αγγουράκι, ντομάτα, καρότο), ώστε να έχουν τα παιδιά ένα ολοκληρωμένο και ιδανικό πρωινό.

Παρακαλείστε, για ευκολότερη μεταφορά των τροφίμων, όπως βάλετε το πρωί στην τσάντα του παιδιού σας το φαγητοδοχείο του. Σε περίπτωση που το παιδί σας έχει τροφικές αλλεργίες παρακαλώ όπως μας ενημερώσετε συμπληρώνοντας την πιο κάτω δήλωση και επιστρέφοντάς τη στο σχολείο το αργότερο μέχρι τη Δευτέρα 26/2/24.

Σας ευχαριστούμε.



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

αλφαμεγα



## ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ - ΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Να επιστραφεί στο σχολείο το αργότερο μέχρι τη Δευτέρα 26/2/24.

Όνοματεπώνυμο παιδιού: .....

Τάξη: ..... Αλλεργία σε: .....

Όνοματεπώνυμο Γονέα/Κηδεμόνα: .....

Υπογραφή: .....

