

24 Νοεμβρίου 2015

3ο  
ΓΥΜΝΑΣΙΟ  
ΒΟΛΟΥ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ  
ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΚΟΥΤΣΟΜΗΤΡΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ, ΠΕ15

# ΤΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΜΟΥ



- ✓ Σάντουιτς ή με τυρί, γαλοπούλα και μαρούλι ή ντομάτα.



- ✓ Κουλούρι σουσαμένιο



- ✓ Σταφιδόψωμο



- ✓ Σπανακόπιτα ή τυρόπιτα



- ✓ Ένα κομμάτι κέικ



- ✓ Τσουρέκι



- ✓ Ένα φρούτο της προτίμησής μου, ή



- ✓ Ένα μικρό παστέλι



- ✓ Μπάρες

δημητριακών



- ✓ Χυμός



- ✓ Μουστοκούλουρο

✓ Λίγη μαύρη σοκολάτα



✓ Μια χούφτα



ξηρών καρπών ή αποξηραμένων φρούτων



## ΔΙΑΤΡΟΦΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΟΦΕΛΗ
	Υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες B, A & D.	Ενέργεια, μεταβολισμός των θρεπτικών συστατικών, όραση, υγεία οστών.
	Υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες B1, B2, B5, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα	Ενέργεια, βελτίωση μεταβολισμού, λειτουργία νευρικού συστήματος
	Αντιοξειδωτικές ουσίες, φυτικές ίνες, κάλιο, σελήνιο, βιταμίνη A, βιταμίνες του συμπλέγματος B και σίδηρο.	Ενίσχυση ανοσοποιητικού, μεταβολισμού, ανάπτυξης.
	Υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνη K, E, φυλλικό οξύ.	Ενέργεια, καλή λειτουργία πεπτικού, αντιοξειδωτική δράση, καλή λειτουργία κεντρικού νευρικού συστήματος.
	Υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες A, D, ασβέστιο.	Ενέργεια, ενίσχυση όρασης, οστών, δοντιών.

	<p>Υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπαρά, νιασίνη.</p>	<p>Ενέργεια, μεταβολισμός.</p>
	<p>Υδατάνθρακες, βιταμίνες Β, Α, D, μαγνήσιο, χαλκός, σίδηρος, ω3, ω6 λιπαρά οξέα.</p>	<p>Ενέργεια, ενίσχυση του μεταβολισμού, καλή λειτουργία της καρδιάς, αντιοξειδωτικά.</p>
	<p>ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ , ΑΣΒΕΣΤΙΟ, ΦΩΣΦΟΡΟΣ, ΣΙΔΗΡΟΣ, ΚΑΛΙΟ, ΒΙΤΑΜΙΝΗ C, ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α, ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ, ΒΙΟΤΙΝΗ ΚΑΙ ΜΗΛΙΚΟ ΟΞΥ.</p>	<p>Αντιγηραντική, αγχολυτική, ηρεμιστική, αντιυπερτική προστασία, καλύτερη λειτουργία του πεπτικού, ενίσχυση ανοσοποιητικού, μείωση «κακής» χοληστερόλης, προστασία οστών, προστασία από διαβήτη II &amp; από την τερηδόνα.</p>
	<p>Βιταμίνες Α, Β, C, Ε καθώς και ιχνοστοιχεία (κάλιο, σίδηρο, ασβέστιο, σελήνιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φώσφορο), φυτικές ίνες, πρωτεΐνες.</p>	<p>Ενίσχυση ανοσοποιητικού, μυϊκή ανάπτυξη, ενέργεια, καλή λειτουργία πεπτικού, αντιοξειδωτική, πρόληψη καρκίνου νεφρών, ελάττωση αρτηριακής πίεσης.</p>
	<p>Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνη, βιταμίνη Ε, ασβέστιο, φώσφορος, μαγνήσιο, ψευδάργυρος, σελήνιο</p>	<p>Μείωση κακής χοληστερόλης, συμβολή στο μεταβολισμό &amp; στην υγεία των οστών κ των μυών, αντιοξειδωτικό.</p>
	<p>Υδατάνθρακες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυλλικό οξύ, μέταλλα όπως μαγνήσιο, σίδηρος, φώσφορος.</p>	<p>Μείωση της χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων , καλή λειτουργία του εντέρου, πνευματική διαύγεια και ενεργοποίηση μεταβολισμού, ενέργεια.</p>
	<p>Βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, βιταμίνες Β, ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορος, κάλιο.</p>	<p>Ανοσοποιητικό, λειτουργία νευρικού συστήματος, απορρόφηση σιδήρου, αντιοξειδωτικός</p>

	<p>Αντιοξειδωτικές ουσίες, κάλιο, βιταμίνες Α, Β και C, υδατάνθρακες.</p>	<p>Ενέργεια, αντιοξειδωτικά, όραση, ομαλή ανάπτυξη.</p>
	<p>Υδατάνθρακες, λιπαρά, μαγνήσιο, κάλιο, ψευδάργυρος, χαλκός.</p>	<p>Ενέργεια, βελτίωση εγκεφαλικής λειτουργίας &amp; ροής αίματος, προστασία δέρματος, μυών &amp; ιστών, μείωση «κακής» χοληστερόλης.</p>
	<p>Πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά οξέα, βιταμίνη Ε, μαγνήσιο, ασβέστιο, χαλκός, μαγγάνιο, φυλλικό οξύ, αντιοξειδωτικές ουσίες.</p>	<p>Ενέργεια, ομαλή λειτουργία νευρικού συστήματος, ενίσχυση οστών, μείωση αρτηριακής πίεσης, προστασία από διάφορες μορφές καρκίνου.</p>
	<p>Φυτικές ίνες, βιταμίνη Α, κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρος, μαγγάνιο, β-καροτένιο, αντιοξειδωτικές ουσίες,</p>	<p>Καλή λειτουργία εντέρου, μυών, υγεία δέρματος, ομαλή ανάπτυξη.</p>

**ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΚΑΝΤΙΝΑ**  
**ΜΑΘΗΤΙΚΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ >>**

