

# Πρωινό

Ένα πλήρες πρωινό περιέχει 1 μερίδα και από τις 3 ομάδες τροφίμων:



Δημητριακά



Γαλακτοκομικά



Φρούτα

## Παραδείγματα Πρωινού

• 1 μπολ δημητριακά με γάλα  
+ 1 πορτοκάλι

• 1 ποτήρι γάλα + 1 κουλούρι  
+ 1 ροδάκινο

• 1 ποτήρι γάλα + 1 φέτα ψωμί με  
μέλι + 1 μήλο

• 1 τοστ (ψωμί, τυρί)  
½ ποτήρι φυσικό χυμό



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ ΑΘΗΝΩΝ  
«Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
&  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΥΗΣ

Με την συγχρηματοδότηση  
της Ελλάδας  
και  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"



ΕΣΠΑ  
2007-2013

# Μεσημεριανό / βραδινό

Νερό



Δημητριακά

Κρέας/Όσπρια/Ψάρι  
ή/και Γαλακτοκομικά

Λαχανικά

+ λίγο ελαιόλαδο

Φρούτα