

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ...

Τα παιδιά χρειάζονται μία ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού τους για ανάπτυξη και υγεία.

Έτσι χρειάζονται τακτικά γεύματα και σνακ για να καλύψουν τις ανάγκες τους σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

Επειδή όμως το να προσφέρουμε στα παιδιά φρούτα και λαχανικά έτσι απλά από το ψυγείο ,δεν είναι και τόσο αποτελεσματικός τρόπος για αυτό παρακάτω θα δείτε κάποιες “διαφορετικές ιδέες” για σνακ και σάντουιτς...



