Στα πλαίσια του προγράμματος για το μήνα Ιανουάριο και Φεβρουάριο 2021 πραγματοποιήθηκαν οι εξής δραστηριότητες
1) Κριμ κράκερς με συνοδευτικά όπως τυρί cottage, τομάτα, γαλοπούλα, ελαιόλαδο, ρόκα, ρίγανη και αλατοπίπερο.
2) Πίτσα
3) Μπισκότα με γέμιση από νιφάδες σοκολάτας και μείγμα ξηρών καρπών.
4) Επιδόρπιο γιαουρτιού με μέλι, κομπόστα ανάμεικτων φρούτων, ανανά, δημητριακών και αποξηραμένη παπάγια συνοδείας συμπυκνωμένου χυμού από πορτοκάλι, λεμόνι και grapefruit (Δικής μας παραγωγής!!)
5) Smoothies
Τα παιδιά της ομάδας μας μυήθηκαν σε πραγματικές συνθήκες εργασίας, παρασκεύασαν τα υγιεινά σνακ μόνα τους με απώτερο στόχο την υιοθέτηση της δια βίου υγιεινής διατροφής και άσκησης.

{mygallery}2020-2021/Diatrofi_Askhsh_Ianouarios_Febrouarios_21{/mygallery}