

3^ο Γενικό Λύκειο Ηρακλείου

2008 - 2009 Γ' ΤΑΞΗ



Συνάντηση: Σάββατο 29 Ιουνίου 2019, 6.00 μ.μ. στην αυλή του σχολείου μας

Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων 3^{ου} Γενικού Λυκείου Ηρακλείου

3^ο Γενικό Λύκειο Ηρακλείου

2008 - 2009 Γ' ΤΑΞΗ



Συνάντηση: Σάββατο 29 Ιουνίου 2019, 6.00 μ.μ. στην αυλή του σχολείου μας

Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων 3^{ου} Γενικού Λυκείου Ηρακλείου

3^ο Γενικό Λύκειο Ηρακλείου

2008 - 2009 Γ' ΤΑΞΗ



Συνάντηση: Σάββατο 29 Ιουνίου 2019, 6.00 μ.μ. στην αυλή του σχολείου μας

Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων 3^{ου} Γενικού Λυκείου Ηρακλείου

3^ο Γενικό Λύκειο Ηρακλείου

2008 - 2009 Γ' ΤΑΞΗ



Συνάντηση: Σάββατο 29 Ιουνίου 2019, 6.00 μ.μ. στην αυλή του σχολείου μας

Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων 3^{ου} Γενικού Λυκείου Ηρακλείου

3^ο Γενικό Λύκειο Ηρακλείου

2008 - 2009 Γ' ΤΑΞΗ



Συνάντηση: Σάββατο 29 Ιουνίου 2019, 6.00 μ.μ. στην αυλή του σχολείου μας

Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων 3^{ου} Γενικού Λυκείου Ηρακλείου





ΕΛΙΟΛΑΔΟ 15 γρ
135 (θερμίδες)

| | | | |
|--------------|--------|-----------|--------|
| Υδατάνθρακες | 0,0 γρ | Πρωτεΐνες | 0,0 γρ |
| Ζάχαρη | 0,0 γρ | Λιπαρά | 15 γρ |
| Βιταμίνες | 0,0 μγ | Ασβεστόιο | 0,0 μγ |
| Νάτριο | 0,0 μγ | Φώσφορος | 0 μγ |
| Κάλιο | | | |

ΤΑΧΙΝΙ (1 κουταλάκι)
48 (θερμίδες)

ΜΕΛΙ ΑΣΤΕΡ 30 γρ
92 (θερμίδες)

| | | | |
|--------------|---------|-----------|--------|
| Υδατάνθρακες | 22,7 γρ | Πρωτεΐνες | 0,2 γρ |
| Ζάχαρη | 22,3 γρ | Λιπαρά | 0,1 γρ |
| Βιταμίνες | 1,6 μγ | Ασβεστόιο | 0,0 μγ |
| Νάτριο | 1,5 μγ | Φώσφορος | 0,0 μγ |



ΕΛΙΕΣ 15 γρ
19 (θερμίδες)

| | | | |
|--------------|--------|-----------|---------|
| Υδατάνθρακες | 0,0 γρ | Πρωτεΐνες | 0,2 γρ |
| Ζάχαρη | 0,0 γρ | Λιπαρά | 2,1 γρ |
| Βιταμίνες | Α, Β2, | | |
| Νάτριο | 315 μγ | Ασβεστόιο | 14,3 μγ |
| Κάλιο | 7 μγ | Φώσφορος | 2,6 μγ |





TAXINI (1 κουτάλακι)
48 (θερμίδες)

ΜΕΛΙ 30 γρ
92 (θερμίδες)

| | | | |
|--------------|-----------|-----------|--------|
| Υδατάνθρακες | 22,7 γρ | Πρωτεΐνες | 1,5 γρ |
| Ζάχαρη | 22,5 γρ | Λιπαρά | 0,7 γρ |
| Βιταμίνες | B1, B6, Γ | | |
| Νάτριο | 2,0 μγ | Λοσιεαίο | 16 μγ |
| Κάλιο | 15 μγ | Φώσφορος | 6,0 μγ |

ΚΑΡΥΔΑ 15 γρ 34 (θερμίδες)

| | | | |
|--------------|------------|-----------|--------|
| Υδατάνθρακες | 6,1 γρ | Πρωτεΐνες | 1,5 γρ |
| Ζάχαρη | 6,0 γρ | Λιπαρά | 1,5 γρ |
| Βιταμίνες | B1, B2, B6 | | |
| Νάτριο | 1 μγ | Λοσιεαίο | 16 μγ |
| Κάλιο | 272 μγ | Φώσφορος | 6,0 μγ |

ΦΥΣΤΙΚΙΑ ΛΙΓΙΝΗΣ ΨΥΧΑ
(100 γρμ.) 450 (θερμίδες)

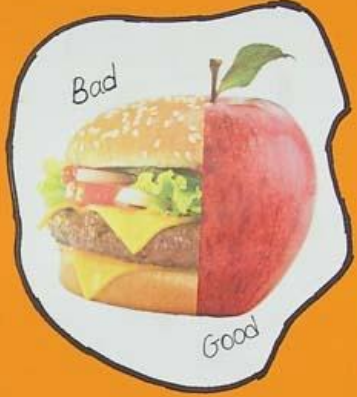




Μην σοκολάτας
477 θερμίδες



Πατάτες ανγούρες
483 θερμίδες
(ανά μερίδα)



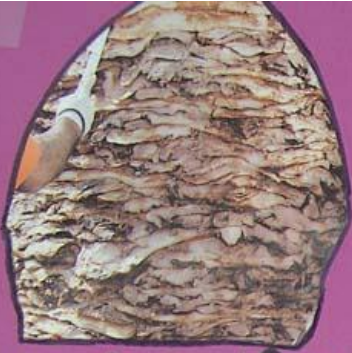
Χαμπουρκερ
400 θερμίδες



Τόστ
(χαμπουρ-τυρι)
360 θερμίδες



Snack



417 θερμίδες



560 θερμ



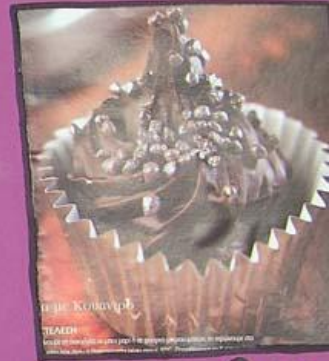
380 θερμίδες



400 θερμίδες



430
θερμίδες



477 θερμ

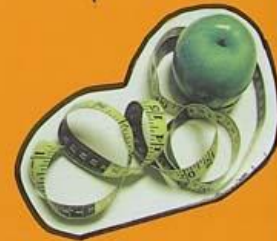
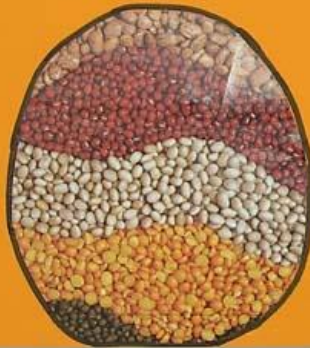
246 θερμίδες



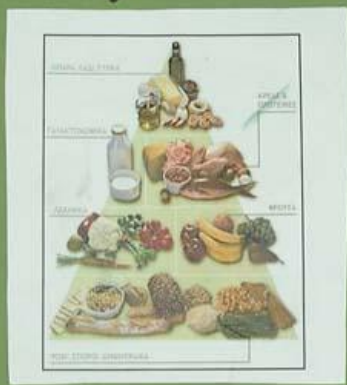


ଅମିଷା

ପାଚକାଳ



Healthy food



ΚΑΥΤΕ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΜΕ ΣΠΟΡΤ
(ΑΝΑ ΜΙΣΗ ΏΡΑ)



450 ΘΕΡΜΙΔΕΣ



145 ΘΕΡΜΙΔΕΣ



300



150 ΘΕΡΜΙΔΕΣ



330
ΘΕΡΜΙΔΕΣ



300
ΘΕΡΜΙΔΕΣ



YOU

450



175
ΘΕΡΜΙΔΕΣ

3. J. A. H

2008-'10

COMMENIUS

"HEALTHY SCHOOLS"

ΝΕΡΩΣ ΣΧΟΛΟΣ
COMENIUS

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η
ΣΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ :

- ΛΙΠΗ:
- ΖΑΤΑΝΩΡΑΚΕΣ:
- ΙΝΕΣ:
- ΖΑΧΑΡΗ:
- ΑΛΑΤΙ:

ΒΡΕΣΗ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

The poster illustrates a food pyramid with various food items around it, including bread, cheese, and vegetables, promoting a healthy diet.





| СРЕДНЕ АРИТМЕТИЧНО | |
|--------------------|-----|
| СРЕДНЕ АРИТМЕТИЧНО | |
| СРЕДНЕ АРИТМЕТИЧНО | |
| 34% | 13% |
| 7% | 35% |
| 45% | 50% |
| 11% | 20% |
| 0% | 14% |



















