Let's Speak CAP

TOWARDS A SUSTAINABLE AGRICULTURE AND FOOD PRODUCTION SYSTEMS

Υγιεινά βιβλία για παιδιά

"LET'S SPEAK CAP"
ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΗ ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ (ΚΑΠ)

Υλοποιείται από:

aspon consulting

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

ΜΜΜμμμΜμμ ΜΜΜ!!!

ιδέες*

υγιεινή διατροφή

Καλωσορίσατε στο ΒΙΒΛΙΑΡΑΚΙ των Υγιεινών Σνακ!

Η υγιεινή διατροφή αποτελεί θεμέλιο για την ανάπτυξη, την ενέργεια και την καθημερινή ευεξία των παιδιών. Με αυτό το βιβλιαράκι, θέλουμε να δώσουμε έμπνευση για απλές, νόστιμες και θρεπτικές επιλογές που μπορούν τα παιδιά να πάρουν μαζί τους στο σχολείο ή να απολαύσουν στο σπίτι με την οικογένειά τους.

Το συγκεκριμένο βιβλιαράκι δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της δράσης "Healthy School Days" της εκστρατείας Let's Speak CAP, η οποία στοχεύει στην προώθηση της υγιεινής διατροφής και της βιώσιμης γεωργίας μέσα από δράσεις στα σχολεία της Κύπρου.

Οι συνταγές έχουν επιλεγεί και εγκριθεί με την επιστημονική καθοδήγηση της Ελευθερίας Παναγιώτου PhDc, Κλινικής Διαιτολόγου (BSc, RD) - Αθλητικής Διατροφολόγου (MSc), ώστε να είναι θρεπτικές, ισορροπημένες και κατάλληλες για παιδιά σχολικής ηλικίας.

Μέσα από αυτό το βιβλιαράκι τα παιδιά και οι γονείς τους μπορούν να ανακαλύψουν νέες ιδέες σνακ, να μάθουν βασικές αρχές υγιεινής διατροφής και να γνωρίσουν τον ρόλο της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής (ΚΑΠ) στην παροχή ποιοτικών και ασφαλών τροφίμων, καθώς και στη στήριξη της κυπριακής γεωργίας και των παραγωγών.

Υλοποιείται από:

aspon consulting

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

Υγιεινή Διατροφή & Κοινή Αγροτική Πολιτική (ΚΑΠ)

ΠΩΣ Η ΚΑΠ ΒΟΗΘΑ ΕΜΑΣ...
ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΜΑΣ!

Γιατί η ΚΑΠ αφορά εσένα;

Επειδή σχετίζεται με το φαγητό που φτάνει στο πιάτο σου και με το πόσο καθαρό, θρεπτικό και ασφαλές είναι.

Η ΚΑΠ βοηθά ώστε:

να υπάρχουν αρκετά τρόφιμα για όλους,
να στηρίζονται οι Κύπριοι αγρότες,
να διατηρείται η ποιότητα και η ασφάλεια των προϊόντων,
να προστατεύεται η φύση και η κυπριακή ύπαιθρος.

Μικρό μυστικό:

Όταν διαλέγεις προϊόντα από την Κύπρο:
τρως πιο φρέσκο φαγητό,
βοηθάς τους ανθρώπους που το παράγουν, νοιάζεσαι για το περιβάλλον,
στηρίζεις τη χώρα σου.

Ένα μήνυμα για σένα

«Η υγιεινή διατροφή δεν είναι δύσκολη! Με μικρές επιλογές κάθε μέρα, βοηθάς το σώμα σου να γίνει δυνατό, γερό και έτοιμο για παιχνίδι και μάθηση.»

Τι σημαίνει "Υγιεινή Διατροφή";

Η υγιεινή διατροφή βοηθά το σώμα μας να έχει: **περισσότερη ενέργεια, καλύτερη συγκέντρωση στο σχολείο, δυνατότερα κόκαλα και μύες, καλή διάθεση και υγεία.**

Μερικοί απλοί κανόνες για καθημερινά:

- Τρώμε πολλά φρούτα και λαχανικά.
- Πίνουμε νερό στη διάρκεια της ημέρας.
- Προτιμάμε τροφές ολικής άλεσης.
- Επιλέγουμε τοπικά προϊόντα από την Κύπρο.
- Αποφεύγουμε ό,τι έχει πολλή ζάχαρη ή πολύ αλάτι.

ΠΩΣ ΒΟΗΘΑ Η ΚΟΙΝΗ ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ (ΚΑΠ);

Η ΚΑΠ στηρίζει τους αγρότες και τους κτηνοτρόφους της Κύπρου ώστε να μπορούν να παράγουν τρόφιμα που είναι:

_ ΦΡΕΣΚΑ,
_ ΑΣΦΑΛΗ,
_ ΘΡΕΠΤΙΚΑ,
_ ΠΟΙΟΤΙΚΑ,
_ ΚΑΙ ΠΡΟΣΙΤΑ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ.

Χάρη στην ΚΑΠ, οι παραγωγοί:

* Φροντίζουν καλύτερα τη γη και το νερό
* Χρησιμοποιούν πιο φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές
* Παράγουν τρόφιμα υψηλής ποιότητας
* Συνεχίζουν την παράδοση της κυπριακής γεωργίας
* Μπορούν να αντιμετωπίζουν πιο εύκολα τις δυσκολίες της παραγωγής.

Τυρόπιτα από φέτα και τυρί

Μερίδες
10 κομμάτια

Χρόνος προετοιμασίας: 20′ | Χρόνος ψησίματος: 40-50′

Υλικά ζύμης

- 2 ½ 300g ποτήρια αλεύρι (2 1/2φλ.)
- 1 κ.σ. baking powder
- 200g γιαούρτι στραγγιστό 2%
- 1/3φλ ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. μαγειρική σόδα

Υλικά γέμισης

- 80g φέτα
- 80g τριμμένο τυρί
- 4-5 αυγά
- 1 κ.γ. baking powder
- 1 αυγό (για επάλειψη)

Διατροφική αξία (ανά κομμάτι / 1/10 της πίτας):

230kcal
Πρωτεΐνη 10g
Υδατάνθρακες 20g
Λιπαρά 16g
(εκ των οποίων κορεσμένα 5g)
Φυτικές ίνες 1.2 g
Ασβέστιο 140mg
Νάτριο 250mg

Μέθοδος εκτέλεσης

- Σε μεγάλο μπολ, "ρυζιάστε" (αναμείξτε) το αλεύρι με το baking powder και το ελαιόλαδο
- Προσθέστε τη σόδα και το γιαούρτι, και ζυμώστε μέχρι να έχετε ομοιόμορφη, μαλακή ζύμη.
- Σε άλλο μπολ, ανακατέψτε τη φέτα, το τριμμένο τυρί, το baking powder και τα αυγά (ελαφρώς χτυπημένα).
- Χωρίστε τη ζύμη στα δύο. Ανοίξτε το πρώτο φύλλο πάνω σε αντικολλητικό χαρτί και τοποθετήστε το στη βάση του ταψιού.
- Απλώστε τη γέμιση πάνω από τη ζύμη.
- Καλύψτε με το δεύτερο φύλλο ζύμης και πιέστε τις άκρες προς τα μέσα.
- Αλείψτε την επιφάνεια με χτυπημένο αυγό.
- Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 40-50 λεπτά, μέχρι να ροδίσει.

Σουφλέ Ολικής με φέτα, χαλούμι & Λαχανικά

Χρόνος προετοιμασίας: 15′ | Χρόνος ψησίματος: 30-35′

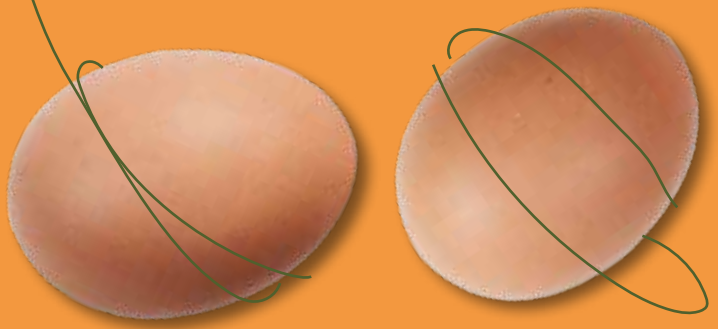
Μερίδες
6 κομμάτια

Διατροφική αξία
(ανά μερίδα / 1/6 του ταψιού):

210kcal
Πρωτεΐνη 11g
Υδατάνθρακες 17g
(εκ των οποίων σάκχαρα 3g)
Λιπαρά 10g
(εκ των οποίων κορεσμένα 4g)
Φυτικές ίνες 2g
Ασβέστιο 160mg

Υλικά

- 6 φέτες ψωμί ολικής άλεσης (κομμένες σε κύβους)
- 3 αυγά
- 1 φλ. Γάλα
- 80g φέτα τριμμένη
- 80g τριμμένο χαλούμι
- 1 μικρή ντομάτα κομμένη σε φέτες
- ½ πιπεριά κόκκινη κομμένη σε λωρίδες
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ρίγανη



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180°C.
- Λαδώστε ελαφρά ένα πυρέξ και στρώστε τη μισή ποσότητα από το ψωμί στη βάση.
- Από πάνω προσθέστε τη φέτα, το τυρί και τα λαχανικά.
- Καλύψτε με το υπόλοιπο ψωμί.
- Σε ένα μπολ, χτυπήστε τα αυγά με το γάλα, το ελαιόλαδο και τη ρίγανη.
- Ρίξτε το μείγμα πάνω από το ψωμί ώστε να απορροφηθεί ομοιόμορφα.
- Ψήστε για 30-35 λεπτά μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια και να φουσκώσει ελαφρά.

Αλμυρή Κρέπα με Βρώμη & Καρότο

Μερίδες 1-2 κρέπες

Μερίδες: Χρόνος προετοιμασίας: 10′ | Χρόνος μαγειρέματος: 6–8′

Υλικά ζύμης

- 1 φλ. βρώμη
- 1 φλ. γάλα (ή φυτικό γάλα)
- ½ φλ. καρότο τριμμένο
- 2 αυγά
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι, πάπρικα

Προαιρετικά:

100 g cottage cheese για επιπλέον πρωτεΐνη)

Υλικά γέμισης

- Λαχανικά π.χ. μαρούλι, ντοματίνια καλαμπόκι, καρότο τριμμένο
- Φέτες light τυριού ή χαλούμι ψητό (50–70 g)

Μέθοδος Εκτέλεσης

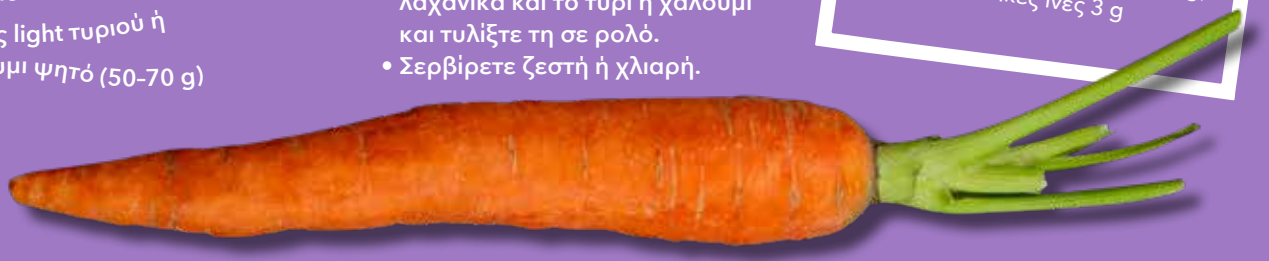
- Σε μπλέντερ, χτυπήστε όλα τα υλικά της ζύμης (μαζί με το cottage cheese, αν το χρησιμοποιήσετε) μέχρι να έχετε λείο μείγμα.
- Ζεστάνετε ένα αντικολλητικό τηγάνι και ψήστε τις κρέπες για 2–3 λεπτά από κάθε πλευρά.
- Γεμίστε κάθε κρέπα με τα λαχανικά και το τυρί ή χαλούμι και τυλίξτε τη σε ρολό.
- Σερβίρετε ζεστή ή χλιαρή.

Διατροφική αξία

(ανά κρέπα, με cottage cheese):

280 kcal

Πρωτεΐνη 20 g
Υδατάνθρακες 20 g
Σάκχαρα 3g
Λιπαρά 11 g
(εκ των οποίων κορεσμένα 4 g)
Φυτικές ίνες 3 g



Μπρουσκέτες Ολικής με Χαλούμι, Ντοματίνια & Ρίγανη

Χρόνος προετοιμασίας: 10′ | Χρόνος ψησίματος: 12-15

Διατροφική αξία
(ανά μπρουσκέτα):

165 kcal
Πρωτεΐνη 7g
Υδατάνθρακες 18g
(εκ των οποίων σάκχαρα 2g)
Λιπαρά 7g
(εκ των οποίων κορεσμένα 3g)
Φυτικές ίνες 2g
Ασβέστιο 120mg

Υλικά

- 6-8 φέτες ψωμί ολικής άλεσης
- 120-150g χαλούμι (τριμμένο ή σε μικρούς κύβους)
- 200g ντοματίνια (κομμένα στα τέσσερα)
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ρίγανη

(Προαιρετικά: μαύρο πιπέρι, ψιλοκομμένος βασιλικός)

Μερίδες
6-8 μερίδες

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
- Τοποθετήστε τις φέτες ψωμιού σε ταψί και ψήστε για 3-4 λεπτά, ώστε να γίνουν ελαφρώς τραγανές.
- Σε μπολ, ανακατέψτε το χαλούμι, τα ντοματίνια, το ελαιόλαδο και τη ρίγανη.
- Απλώστε το μείγμα πάνω στις φρυγανισμένες φέτες.
- Ψήστε για 10-12 λεπτά μέχρι να ροδίσει ελαφρά το χαλούμι.
- Σερβίρετε ζεστές ή χλιαρές.

Muffins με γιαούρτι και μούρα

Υλικά

- 300g αλεύρι βρώμης (2 1/2 φλ.)
- 1 κ.γ. μαγειρική σόδα
- 1 κ.σ. baking powder
- ¼ φλ. (30g) ζάχαρη • 2 αυγά
- ½ φλ. (120ml) ελαιόλαδο
- 200g γιαούρτι 0-2%
- 60ml γάλα • 200g μούρα

(ή άλλα φρούτα της επιλογής: μήλο, αχλάδι, μπανάνα σε κομματάκια)

Χρόνος προετοιμασίας: 10-15′
–
Χρόνος ψησίματος: 15-20′

Διατροφική αξία
(ανά κεκάκι):

200kcal
Πρωτεΐνη 5.5g
Υδατάνθρακες 22g
(εκ των οποίων σάκχαρα 4.5g)
Λιπαρά 9.5g εκ των οποίων κορεσμένα 1.7g)
Φυτικές ίνες 1.2g
Ασβέστιο 65mg
Νάτριο 40mg

Μερίδες
10-12 muffins

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 190°C.
- Σε ένα μεγάλο μπολ, αναμείξτε το αλεύρι, τη μαγειρική σόδα, το baking powder και τη ζάχαρη.
- Σε άλλο μπολ, χτυπήστε τα αυγά με το ελαιόλαδο, το γιαούρτι και το γάλα.
- Προσθέστε τα υγρά στα στεγνά συστατικά και ανακατέψτε απαλά μέχρι να ενωθούν.
- Ενσωματώστε τα φρούτα (λιωμένα ή σε κομμάτια).

❋ Γεμίστε τις θήκες των muffins κατά 2/3 και ψήστε για 15-20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

Κεκάκια με ταχίνι και μέλι!

Χρόνος προετοιμασίας: 10′
–
Χρόνος ψησίματος: 18-20′

Μερίδες
10-12
μικρά κεκάκια

Υλικά

- 250γρ ταχίνι (1φλ.)
- 5κ.σ μέλι
- 2 αυγά
- 1/3κ.γ. μαγειρική σόδα
- Χυμό πορτοκάλι (1/2 πορτοκάλι)
- Ξυσμά πορτοκάλι
- 1κ.σ. κακάο

Διατροφική αξία
(ανά κεκάκι):

170 kcal
Πρωτεΐνη 5g
Υδατάνθρακες 14g
(εκ των οποίων σάκχαρα 10g)
Λιπαρά 12g
(εκ των οποίων κορεσμένα 1g)
Φυτικές ίνες 1.3g
Ασβέστιο 45mg

Μέθοδος εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C στον αέρα
- Λαδώνουμε ελαφρά της θήκες για το cupcake
- Σε ένα μπολ βάζουμε το ταχίνι, το μέλι και τα αυγά και τα ανακατεύουμε.
- Διαλύουμε τη σόδα στο χυμό πορτοκάλι και τα προσθέτουμε στο μείγμα και τα ανακατεύουμε - Ισομοιράζουμε το μείγμα στα φορμάκια (γεμίστε τις φόρμες κατά το 1/2 ή το πολύ 3/4 γιατί θα φουσκώσει).
- Ψήνουμε για 18-20 λεπτα!

Μπάλες ενέργειας με τυρί cottage & κακάο

Χρόνος προετοιμασίας: 10'
Δεν απαιτεί ψήσιμο

Υλικά

- 1 ώριμη μπανάνα
- 1 φλ. βρώμη
- 100 g τυρί cottage
- 1 κ.σ. φυστικοβούτυρο
- 1 κ.σ. κακάο

Διατροφική αξία
(ανά μπάλα)

50kcal
Πρωτεΐνη 3.5g
Υδατάνθρακες 6g
(εκ των οποίων σάκχαρα 3g)
Λιπαρά 2g
(εκ των οποίων κορεσμένα 0.4g)
Φυτικές ίνες 0.9g

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ, λιώστε τη μπανάνα με ένα πιρούνι.
- Προσθέστε το τυρί cottage, το φυστικοβούτυρο και το κακάο, και ανακατέψτε καλά μέχρι να ενωθούν.
- Ρίξτε τη βρώμη και ανακατέψτε μέχρι να δημιουργηθεί ένα σχετικά σφιχτό μείγμα (αν είναι πολύ υγρό, προσθέστε λίγη επιπλέον βρώμη).
- Πλάστε μικρές μπάλες με τα χέρια και τοποθετήστε τις σε ένα πιάτο.

* Βάλτε τις στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το σερβίρισμα.

Μερίδες
10-12 μπάλες

Pancakes με βρώμη

Χρόνος προετοιμασίας: 5'
Χρόνος ψησίματος: 5-7'

Μερίδες
4-5 pancakes

Υλικά

- 1φλ βρώμη (20-30γρ)
- 1 μπανάνα
- 1 αυγό
- 50ml γάλα

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σ'ενα μπολ ανακατέψτε 1 αυγό, 50ml άπαχο γάλα, 1 μπανάνα και 20-30γρ βρώμη.
- Προσθέστε το μείγμα σ'ένα αντικολλητικό τηγάνι (2-3 κουταλιές ανα pancake) - αφήστε το για περίπου 2 λεπτά πριν το γυρίσετε από την άλλη.

* Για topping μπορείτε να προσθέσετε 1κ/κι μέλι, κανέλα ή φυστικοβουτυρο και οποιοδήποτε φρούτο της αρέσκειας σας.

Διατροφική αξία

(ανά μερίδα / 1 pancake, χωρίς toppings)

65kcal

Πρωτεΐνη 3g
Υδατάνθρακες 8g
(εκ των οποίων σάκχαρα 3g)
Λιπαρά 2.5g
(εκ των οποίων κορεσμένα 0.7g)
Φυτικές ίνες 1g

Κεικ καρότου

Υλικά

- 2φλ. αλεύρι ολικής αλέσεως
- 2 καρότα (τριμμένα)
- 2 αυγά
- ¼ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1/3 φλ. μέλι
- ½ φλ. γάλα επιλογής
- ½ φλ. καρύδια (ψιλοκομμένα)
- ½ φλ. σταφίδες
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γ. κανέλα
- + ½ κ.γ μοσχοκάρυδο
- + ½ κ.γ αλεσμένο τζίντζερ

Γλάσο

- 150g τυρί κρέμα ελαφρύ (σε θερμοκρασία δωματίου)

* μπορείτε να προσθέσετε και 1-2 κουταλάκια ζάχαρη

Μέθοδος εκτέλεσης:

- Σε ένα μπολ, χτυπήστε ελαφρά τα αυγά, το μέλι, το ελαιόλαδο και το γάλα
- Προσθέστε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και τα μπαχαρικά μέχρι να ενωθούν
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τα τριμμένα καρότα, τα καρύδια και τις σταφίδες μέχρι να ενωθούν πλήρως
- Αδειάζουμε σε μια φόρμα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 45-55 λεπτά ή μέχρι να βγει καθαρή μια οδοντογλυφίδα
- Αφήστε το να κρυώσει και προσθέστε από πάνω το κρεμώδες τυρί και απολαύστε το.

Διατροφική αξία

(ανά κομμάτι / 1/12 της συνταγής)

220 kcal
Πρωτεΐνη 6g
Υδατάνθρακες 28g
(εκ των οποίων σάκχαρα 12g)
Λιπαρά 11g
(εκ των οποίων κορεσμένα 2g)
Φυτικές ίνες 3g
Ασβέστιο 60 mg

Μερίδες
12 κομμάτια

Χρόνος προετοιμασίας: 15′ | Χρόνος ψησίματος: 45-55′

Κεικ Μπανάνας με Κακάο

Χρόνος προετοιμασίας: 15' | Χρόνος ψησίματος: 40-50'

Διατροφική αξία

(ανά κομμάτι / 1/12 της συνταγής):

170 kcal
Πρωτεΐνη 4g
Υδατάνθρακες 30g
(εκ των οποίων σάκχαρα 17g)
Λιπαρά 4g
(εκ των οποίων κορεσμένα 2g)
Φυτικές ίνες 3g

Μερίδες
12 κομμάτια

Υλικά

- 4 μπανάνες (πολτοποιημένες)
- 1 αυγό
- 1 κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας
- 4 κ.σ. μέλι
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γ. μαγειρική σόδα
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1 1/2 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1-2 κ.σ. κακάο
- 2 κ.σ. ανάλατο βούτυρο (λιωμένο)

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
- Σε ένα μπολ, χτυπήστε το αυγό, το μέλι και τη βανίλια.
- Προσθέστε τις πολτοποιημένες μπανάνες και ανακατέψτε.
- Σε άλλο μπολ ανακατέψτε το αλεύρι, την κανέλα, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα και το αλάτι.
- Ρίξτε σταδιακά τα στερεά υλικά στο μείγμα της μπανάνας και ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Προσθέστε το κακάο και ανακατέψτε απαλά.
- Τέλος, προσθέστε το λιωμένο (χλιαρό) βούτυρο και ανακατέψτε μέχρι να ενσωματωθεί.
- Ετοιμάστε τη φόρμα (στρώστε αντικολλητικό χαρτί ή βουτυρώστε καλά τα τοιχώματα). Ρίξτε το μείγμα στη φόρμα και ψήστε για 40-50 λεπτά, μέχρι να βγαίνει καθαρή η οδοντογλυφίδα.
- Αφήστε το να κρυώσει πριν το κόψετε.

Let's Speak CAP

TOWARDS A SUSTAINABLE AGRICULTURE AND FOOD PRODUCTION SYSTEMS

Ευχαριστίες

Ευχαριστούμε θερμά την **Ελευθερία Παναγιώτου PhDc,** Κλινική Διαιτολόγο (BSc, RD) - Αθλητική Διατροφολόγο (MSc), για την επιστημονική συμβολή της και για την παραχώρηση των υγιεινών συνταγών που περιλαμβάνονται στο παρόν βιβλιαράκι. Η συνεργασία της αποτέλεσε βασικό στοιχείο για τη δημιουργία ενός αξιόπιστου και πρακτικού οδηγού για μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς.

Σχετικά με την εκστρατεία

Το βιβλιαράκι δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της εκστρατείας «Let's Speak CAP - Κοινή Αγροτική Πολιτική», η οποία έχει ως στόχο την ενημέρωση παιδιών και νέων σχετικά με τη γεωργία, τη διατροφή και τη σημασία της ΚΑΠ για την κοινωνία και το περιβάλλον.

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επισκεφτείτε την σελίδα **capinourlives.com** και να μας ακολουθήσετε σε Facebook, Instagram και Twitter (X)

Υλοποιείται από:

aspon consulting

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε η Ευρωπαϊκη Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.