

2009 - 2010

# ΟΔΗΓΟΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ & ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΩΝ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

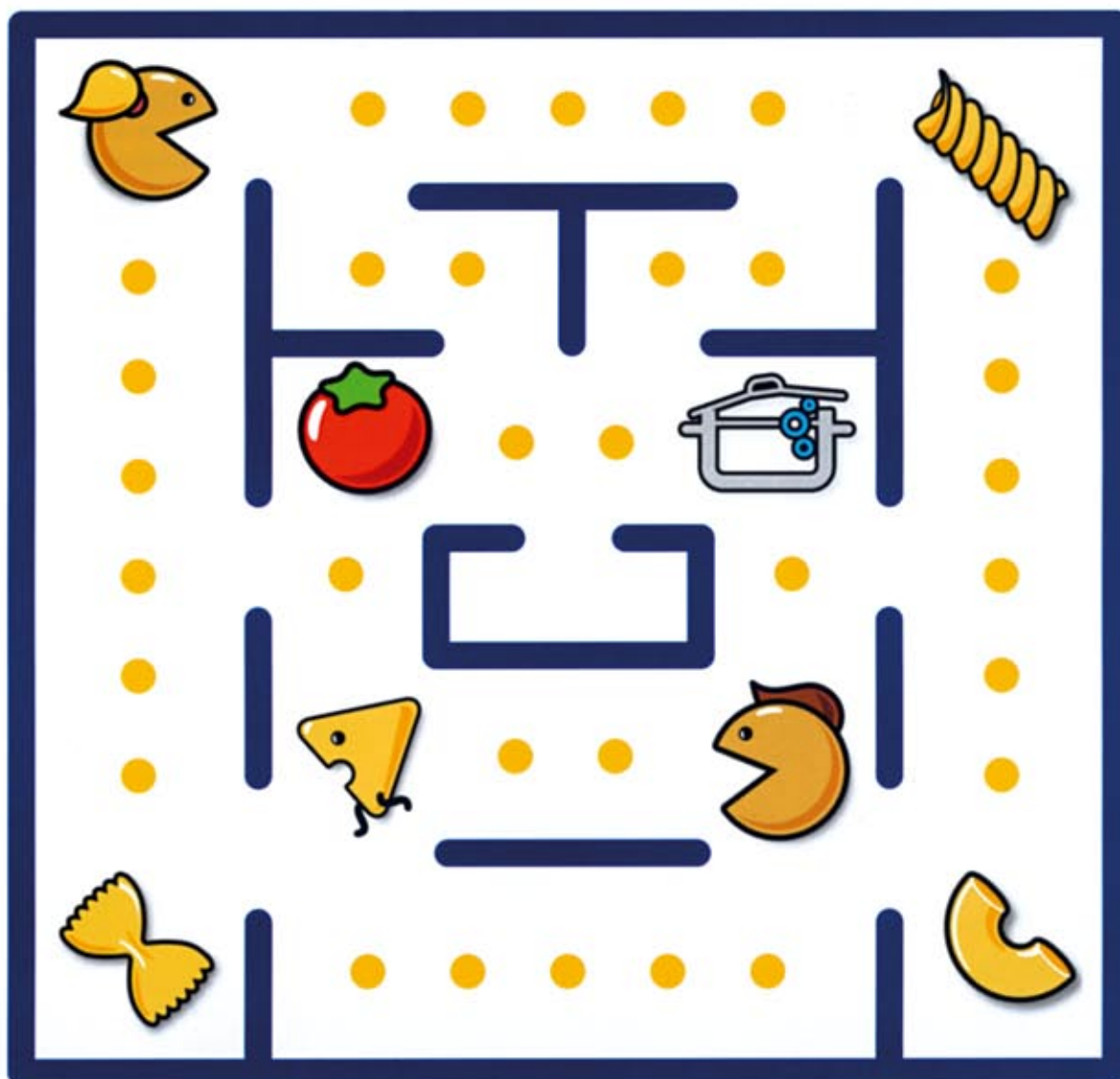


ΘΕΑΤΡΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ • ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΙ ΜΕ ΠΑΙΔΙΚΑ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ • ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ - ΜΟΥΣΕΙΑ  
ΙΣΤΟΡΙΚΑ - ΠΑΙΔΙΚΑ - ΛΟΓΡΑΦΙΚΑ ΜΟΥΣΕΙΑ κ&α ΜΟΥΣΕΙΑ • ΠΟΛΕΜΙΚΑ ΜΟΥΣΕΙΑ • ΤΕΧΝΕΣ ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ  
ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ • ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΙ ΧΩΡΟΙ - ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΕΣ • ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΑΡΚΑ - FUN PARKS • ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ • ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ • ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ - ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ  
ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ • ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



εκδόσεις  
**ΕΚΗΒΟΛΟ**

# Ας μιλήσουμε για ζυμαρικά!



www.apiknoini.com

## Γνωρίζετε ότι τα ζυμαρικά...

- είναι μια αγνή τροφή, φυτικής προέλευσης, βασικό πιάτο στην πυραμίδα της «Μεσογειακής Διατροφής»;
- είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β;
- περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες που δεν είναι παχυντικοί;
- συστήνονται ιδιαίτερα σε αθλητές αλλά και στα παιδιά,
- επειδή η αργή καύση των σύνθετων υδατανθράκων διατηρεί την ενέργεια στο σώμα για μεγάλο χρονικό διάστημα;
- έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη και νάτριο;
- είναι εύπεπτα και δε δημιουργούν γαστρεντερικά προβλήματα;
- είναι νόστιμα, υγιεινά και πολύ – πολύ θρεπτικά;;;



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε.Ζ.Τ.

11<sup>ο</sup> ΧΙΛ. Ε.Ο. Αθήνας-Λαμίας, 14451 Μεταμόρφωση Αττικής, Τηλ. +30 210 2840140-7, Fax: +30 210 2816787, E-Mail: info@heliospasta.gr  
[www.heliospasta.gr](http://www.heliospasta.gr)