

---

# Το παιδί μου πάει σχολείο. Τι μπορεί να τρώει;

---



Εβίτα Σιατίτσα,  
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc.

**medNutrition**  
PUBLICATIONS

Χορηγός Επικοινωνίας  
The logo for CHILDIT.GR, featuring the text 'CHILDIT.GR' in a colorful, playful font with a small cartoon character holding a book to the right.





## Εισαγωγή

Πόσες φορές σαν γονιός δεν σας απασχόλησε το **τι θα φάει το παιδί σας στο σχολείο**; Είναι γεγονός ότι όταν το παιδί φεύγει από το **ελεγχόμενο** περιβάλλον του σπιτιού η αγωνία των γονιών μεγαλώνει και πολλά ερωτήματα γεννιούνται. Τι θα **βρει** και τι θα **φάει** το παιδί μου στο σχολείο; Θα είναι **αρκετό**; Μήπως να του δώσω κάτι από το σπίτι, και αν ναι ποια είναι η **καλύτερη** επιλογή;

Ερωτήματα που δικαιολογημένα σας απασχολούν καθώς

- ✓ Το γεύμα του παιδιού στο σχολείο αποτελεί **απαραίτητο** και **σημαντικό** κομμάτι της διατροφής του.
- ✓ Η μισή μέρα του παιδιού σας είναι στο σχολείο άρα και το γεύμα του εκεί πρέπει να του δώσει την ανάλογη **ενέργεια**.
- ✓ Τα παιδιά **αναπτύσσονται** με ταχύτατους ρυθμούς άρα έχουν και **μεγαλύτερες απαιτήσεις** σε θερμίδες/καύσιμα.
- ✓ Το παιδί παραμένει **συγκεντρωμένο** και **αποδοτικό** στο μάθημά του όταν έχει τραφεί σωστά, **ενισχύεται** η **μνήμη**, η **προσοχή** και η **δημιουργικότητά** του.

Και όμως πολλές φορές φαίνεται να **ξεχνάμε** το πόσο σημαντικό είναι το παιδί μας να φάει σωστά τόσο **πριν** φύγει για το σχολείο, ένα σωστό δηλαδή πρωινό, όσο και **όταν είναι στο σχολείο** και ο γονιός «δεν βλέπει».

*Αν είστε διοικητές και εσείς γονιός και τα παιδιά σας πηγαίνουν στο σχολείο τότε αυτό το eBook θα σας δώσει τα χέρια.*



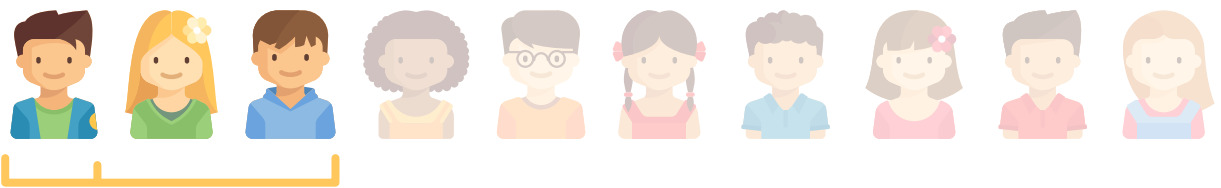


# Η σχέση των παιδιών με το πρωινό σε αριθμούς

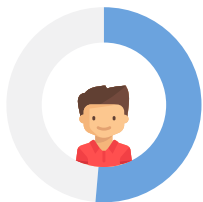
## Γνωρίζετε ότι...

ένα ποσοστό της τάξεως του 10-30% των παιδιών στην Ευρώπη παραλείπουν το πρωινό;

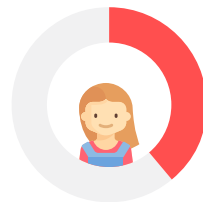
10%  
30%



**Στην Ελλάδα** μάλιστα πρωινό πριν φύγουν για το σχολείο παίρνουν μόνο...

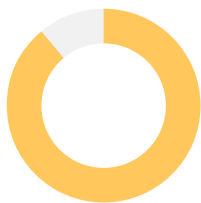


51,4%  
των αγοριών



39,1%  
των κοριτσιών

**Δεν είναι εντυπωσιακό ότι...**



89%

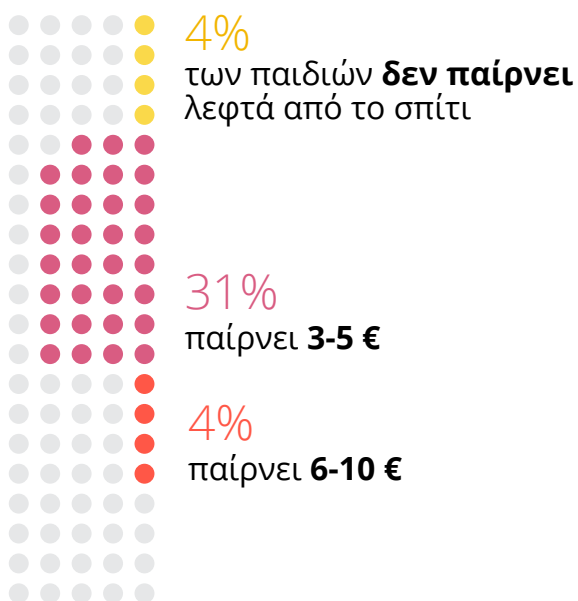
των παιδιών δεν παίρνει ούτε κολατσιό από το σπίτι;





## Κολατσιό από το σπίτι ή «χαρτζιλίκι»;

Πριν φτάσουν στη λύση του «**δίνω εγώ κολατσιό** στο παιδί μου» φαίνεται ότι συχνά οι γονείς καταφεύγουν στη λύση του «**δίνω χαρτζιλίκι** στο παιδί για να αγοράσει κάτι από το κυλικείο του σχολείου».



85% των παιδιών παίρνει υπερβολικό ποσό ως «χαρτζιλίκι» το οποίο δυστυχώς καταναλώνει σε ανθυγιεινά τρόφιμα.



51-77% των παιδιών διαθέτει το χαρτζιλίκι του για την αγορά αναψυκτικών

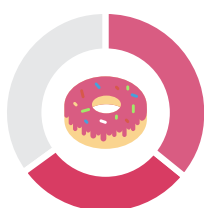


52-83% για την αγορά αλμυρών σνακ

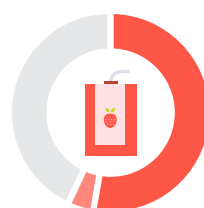
Γιατί το «χαρτζιλίκι» δεν αποτελεί πάντα ιδανική επιλογή;  
Επίσημα στοιχεία του INKA δείχνουν ότι οι μαθητές επιλέγουν να αγοράσουν



49-56% **Αλμυρά σνακ**, όπως γαριδάκια, πατατάκια κ.ά



36-65% Προϊόντα με **πολύ ζάχαρη**




53-57% Χυμούς **μη φυσικούς** με προσθήκη ζάχαρης (τύπου νέκταρ)





## Τι μπορεί να βρει στο κυλικείο;

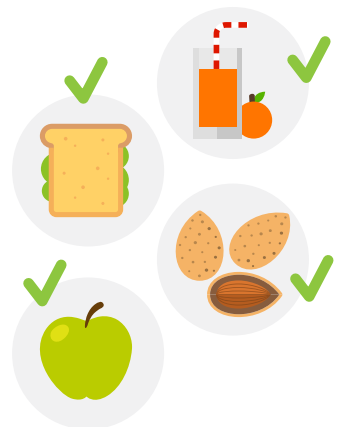
**Εσείς γνωρίζετε τι προβλέπει ο νόμος για τα σχολικά κυλικεία;** Το κυλικείο στο σχολείο του παιδιού σας ακολουθεί αυτούς τους κανόνες ή μήπως διαθέτει και τρόφιμα που δεν θα έπρεπε να βρίσκονται εκεί;

 Το **81%** των παιδιών προμηθεύεται για κολατσιό από το σχολείο είδη τροφής τα οποία δεν θα έπρεπε να διατίθενται από τα σχολικά κυλικεία.

Ας είμαστε **ενήμεροι** λοιπόν μιας και έτσι μπορούμε να συμβάλλουμε στη **βελτίωση** των τροφίμων που διατίθενται από το **κυλικείο** μέσα από το **σύλλογο** γονέων και κηδεμόνων.

Να μερικές καλές επιλογές σνακ που βάσει νομοθεσίας μπορούν να βρίσκονται στο κυλικείο:

- ✓ Φρέσκα φρούτα και λαχανικά (πλυμένα και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα)
- ✓ Αποξηραμένα φρούτα
- ✓ Φυσικός χυμός φρούτων
- ✓ Συσκευασμένοι χυμοί φρούτων χωρίς ζάχαρη και συντηρητικά
- ✓ Γάλα ή γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- ✓ Κουλούρι, κριτσίνια, φρυγανιές ολικής αλέσεως ή λευκά & μουστοκούλουρα
- ✓ Σάντουιτς/τοστ χωρίς μαγιονέζα (όχι μπριος, κρουασάν ή πιροσκή)
- ✓ Γλυκά όπως κρέμα, ρυζόγαλο, παστέλι, χαλβάς, μέλι, σοκολάτα υγείας
- ✓ Ξηροί καρποί χωρίς αλάτι



Τι να αποφύγει από το κυλικείο;

Αν παρόλα αυτά το κυλικείο διαθέτει και άλλους «πειρασμούς» καλό είναι το παιδί να αποφύγει:

- ✗ Λιπαρά και αλμυρά τρόφιμα: γαριδάκια, σφολιατοειδή με αλλαντικά
- ✗ Χυμούς με ζάχαρη
- ✗ Αναψυκτικά
- ✗ Έτοιμα γλυκά παρασκευάσματα, καθώς αποτελούν πηγή «κακών» λιπαρών







## Γιατί το σπιτικό κολατσιό αποτελεί καλύτερη λύση;

Γιατί να δώσω κάτι από το σπίτι αν υπάρχει κυλικείο στο σχολείο;

- Εξασφαλίζουμε ότι το σνακ είναι **πλήρες σε θρεπτικά συστατικά** (πηγή πρωτεΐνης, υδατανθράκων, χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά).
- Είμαστε σίγουροι για την **ποιότητα** του γεύματος (σπιτικά σνακ ή έτοιμα σνακ που έχουμε όμως ελέγξει τις ετικέτες τροφίμων).
- Ελέγχουμε την **ποσότητα** και τη **μερίδα** του σνακ.
- Μπορούμε να έχουμε **μεγαλύτερη ποικιλία** και **εναλλαγή** στα σνακ.
- Συζητάμε με το παιδί για **εναλλακτικές** και για δικές του **επιθυμίες**.
- Αν δίνουμε σαν γονείς τόση **σημασία** στο σωστό σνακ το παιδί θα αντιληφθεί την **αξία** του.

Με λίγα λόγια εξασφαλίζουμε ένα υγιεινό και ποιοτικό σνακ στη σωστή ποσότητα: έτσι συμβάλλουμε και στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους του παιδιού!

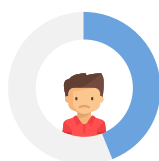
Γιατί είναι τόσο σημαντικό αυτό;



Τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας έχουν ανοδική πορεία.



Η Ελλάδα βρέθηκε στην πρώτη θέση παγκοσμίως στην παιδική παχυσαρκία.



&



...σχολικής ηλικίας στην Ελλάδα είναι **παχύσαρκα ή υπέρβαρα**.



Ένα παχύσαρκο παιδί έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να εξελιχθεί σε παχύσαρκο ενήλικα.





## Τι κολατσιό να δώσω στο παιδί μου;



Σας είναι κάθε φορά δύσκολο να σκεφτείτε και να κατεβάσετε **ιδέες**; Μια καινούρια μέρα έρχεται και δεν ξέρετε τι **καινούριο** μπορείτε να δώσετε για κολατσιό; Αφήνουμε την **φαντασία** μας να δουλέψει και σας δίνουμε ιδέες για σνακ που θα δώσουν στα παιδιά σας **ενέργεια, βιταμίνες** αλλά και **απόλαυση**.



### Σπιτικά και θρεπτικά σνακ

Δοκιμάστε αλεύρι ολικής αλέσεως και εκτοξεύστε την περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, για την καλή γαστρεντερική λειτουργία του παιδιού.

- Σπιτική πίτα: χορτόπιτα, τυρόπιτα, πιπερόπιτα, κολοκυθόπιτα, μανιταρόπιτα
- Σπιτική πίτσα με τυρί, σπιτική σάλτσα ντομάτας και λαχανικά
- Ελιόψωμο
- Σπιτικό τυρόψωμο σε μικρές μερίδες όπως π.χ. μπαστουνάκια



### Σνακ πλούσια σε ασβέστιο, για γερά οστά και δόντια

- Γιαούρτι με κριτσινάκια
- Γιαούρτι ανακατεμένο με τραγανά δημητριακά ολικής αλέσεως
- Λαχανικά σε μπαστουνάκια και τυράκια
- Ανάμικτα λαχανικά με συνοδευτική σως γιαουρτιού
- Κρέμα βανίλια: χρησιμοποιείτε γάλα με χαμηλά λιπαρά



### Φρούτα σε κάθε τους μορφή

Ανεκτίμητη πηγή βιταμινών και ιχνοστοιχείων!

- Σπιτική κομπόστα φρούτων
- Χυμό και κρακεράκια ολικής αλέσεως
- Φρούτα: προτιμήστε φρούτα που καθαρίζονται εύκολα
- Εναλλακτικά κομμένα φρούτα σε φρουτοσαλάτα προαιρετικά με κανέλα





### Πρωτεΐνη

Για μυική ανάπτυξη και κορεσμό, σε συνδυασμό με υδατάνθρακα για ενέργεια!

- Αυγό βραστό με 1 φετούλα ψωμί ολικής αλέσεως και λαχανικά
- Ψωμί ολικής αλέσεως ή μπαγκέτα ή αραβική πίτα με άπαχο τυράκι και λαχανικά ή με αυγό και λαχανικά ή με τόνο και λαχανικά ή με ψητό κοτόπουλο κομμένο σε λεπτές φέτες
- Φέτες γαλοπούλας και τυριού με κριτσινάκια ολικής αλέσεως



### Ώθηση ενέργειας

Καλά λιπαρά οξέα, φυτική πρωτεΐνη, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες.

- Μπάρες δημητριακών με βρώμη, ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα
- Ξηροί καρποί χωρίς αλάτι
- Μίγμα ξηρών καρπών (κάσιους, αμύγδαλα, πασατέμπος, ηλιόσπορους) με αποξηραμένους καρπούς όπως σταφίδες και cranberries



### Σνακ πλούσια σε υδατάνθρακες

Το ενεργειακό «νόμισμα» για τις σχολικές απαιτήσεις.

- Κριτσίνια ολικής αλέσεως, καλαμποκιού ή πολύσπορα
- Σπιτικά «nachos»: ψήστε μία αραβική πίτα κομμένη σε τριγωνάκια
- Σπιτικά ποπ κορν







### Σπιτικά γλυκίσματα

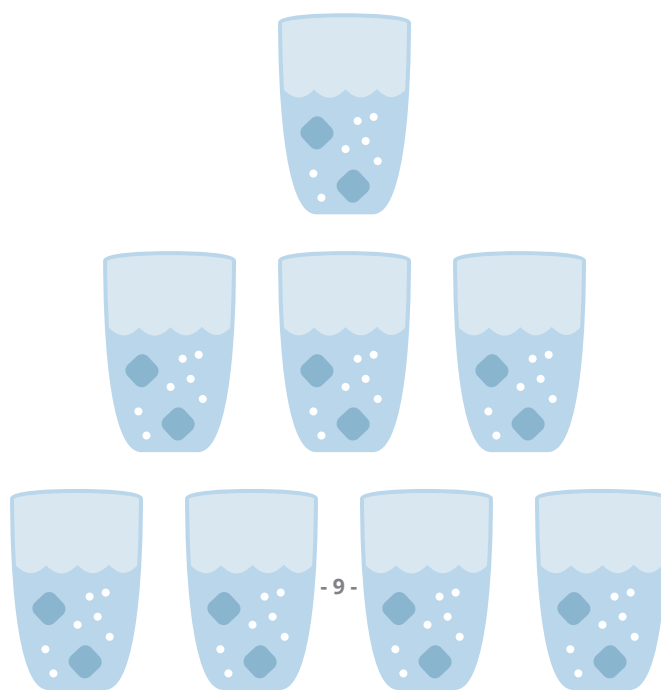
Προτιμήστε ελαιόλαδο και αυξήστε τις φυτικές ίνες με αλεύρι ολικής αλέσεως

- Σπιτικό κέικ με αλεύρι ολικής αλέσεως
- Σπιτικό σταφιδόψωμο
- Μηλόπιτα, ροδακινόπιτα
- Σπιτικά μουστοκούλουρα, κουλουράκια κανέλας, κουλουράκια πορτοκαλιού, κουλουράκια με ταχίни
- Κουλουράκια με σπιτική μαρμελάδα



### Δεν ξεχνάμε την ενυδάτωση του παιδιού

- Αγοράστε του το δικό του μπουκαλάκι/παγουρίνο και «εκπαιδεύστε» το παιδί σας να πίνει αρκετό νερό όσο βρίσκεται στο σχολείο.
- Ρωτήστε το παιδί σας πόσες φορές γέμισε το μπουκαλάκι του όταν γυρίσει από το σχολείο







## Τι να αποφύγω να δώσω για κολατσιό;

### Πείτε όχι στις εύκολες λύσεις:

- 1 Αποφύγετε** σνακ πλούσια σε «περιττές» θερμίδες. Το σνακ του παιδιού δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 200-300 kcal, για μια μέση θερμιδική πρόσληψη της τάξης των 2000kcal.
- 2 Όχι συσκευασμένα** γλυκά παρασκευάσματα, όπως κέικ, κρουασάν καθώς μας δίνουν πολλά κορεσμένα και trans λιπαρά.
- 3 Ελέγξτε** τα έτοιμα σνακ για θερμίδες και κορεσμένα λιπαρά. Η περιεκτικότητά τους σε κορεσμένο λίπος δεν θα πρέπει να ξεπερνά το **5%** (1 γρ ή λιγότερο ανά μερίδα).
- 4 Προτιμήστε** ολικής αλέσεως προϊόντα. Οι φυτικές τους ίνες θα δώσουν μεγαλύτερο κορεσμό. Προσοχή για να θεωρείται ένα τρόφιμο πλούσιο σε φυτικές ίνες θα πρέπει να περιέχει περισσότερα από **6 γρ** φυτικών ινών ανά 100γρ προϊόντος.
- 5 Παρασκευάστε** εσείς το σνακ του παιδιού σας ακόμη και αν μπορεί να βρει κάτι αντίστοιχο έτοιμο, να είστε σίγουροι ότι η σπιτική εκδοχή υπερτερεί! Δείτε το και με ένα παράδειγμα:

#### Σπιτική σπανακόπιτα

Χρήση ελαιόλαδου

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αλεύρι ολικής αλέσεως

Προτιμάμε λευκό τυρί με χαμηλά λιπαρά

Έλεγχος μερίδας

#### Έτοιμη σπανακόπιτα

Αμφιβολία για το είδος της λιπαρής ουσίας που χρησιμοποιήθηκε ή για την ποιότητα του ελαιόλαδου

Αλεύρι λευκό: στερείται σε φυτικές ίνες

Χρήση λιπαρών τυριών: αυξάνεται η περιεκτικότητα του τροφίμου σε κορεσμένα λιπαρά

Συνήθως η μερίδα είναι πολύ μεγαλύτερη από την αναγκαία: έξτρα θερμίδες χωρίς να υπάρχει λόγος

VS



Αφιερώστε λίγο χρόνο παραπάνω, θα έχει ως αποτέλεσμα **πολύτιμη ενέργεια** για το παιδί σας, **ποιοτικότερο φαγητό** και θα εδραιώσετε καλύτερες **διατροφικές συνήθειες** για το μέλλον. Όσο μικρότερο μάθει ένα παιδί να τρέφεται σωστά τόσο το καλύτερο.



## Και αν αρνείται να πάρει κολατσιό από το σπίτι;

Πρέπει πρώτα από όλα να **καταλάβουμε** το λόγο που αρνείται.  
Μήπως κάτι από τα παρακάτω σας **βοηθήσει** να το ανακαλύψετε;



**Συζητήστε** το με το παιδί σας με ηρεμία και κατανόηση.



Μήπως δέχεται **bullying**; Πείραγμα δηλαδή για το **είδος** του φαγητού που παίρνει το παιδί ή για την **ποσότητα** μικρή/μεγάλη.



Μήπως «**ζηλεύει**» το κολατσιό κάποιου φίλου; Ζητήστε από το παιδί να σας δώσει **ιδέες** για σνακ που πιθανώς βλέπει από συμμαθητές του.



Μήπως η παρέα του/της **δεν τρώει** στο σχολείο και έτσι το παιδί σας επηρεάζεται; **Κουβεντιάστε** με τους υπόλοιπους γονείς για το θέμα αυτό. Το ένα θα γίνει καλό **παράδειγμα** για το άλλο.



Μήπως το παιδί έχει **ενοχλήσεις** από συγκεκριμένα τρόφιμα στο στομάχι ή στο έντερο;



Μήπως του φαίνεται **λίγο**; Φροντίστε να μην λείπει από το παιδί το σνακ που του αναλογεί για να μην καταφύγει σε εύκολες λύσεις.



Μήπως τα σνακ που δίνετε **αλλοιώνονται** εύκολα και δεν διατηρείται η **γεύση** τους;



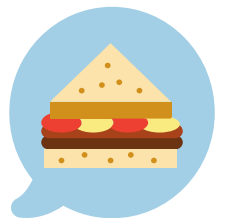
Μήπως το σνακ **κρυώνει/ζεσταίνεται** πολύ μέχρι να καταναλωθεί; Τι επιλογές ψύξης/θέρμανσης διαθέτει το σχολείο; Ένα ζεστό σνακ που κρύωσε είναι εξίσου **αποδεκτό** από το παιδί σας;





## Έξυπνα tips για να αυξήσετε τη δεκτικότητά του

- ✓ **Φροντίστε για ένα «καθαρό» τάπερ/περιτύλιγμα** κ.λπ. Μία αρνητική εμπειρία του παιδιού π.χ. να του χύθηκε ο χυμός ή να τρίφτηκαν τα σπιτικά κουλουράκια που του δώσατε με αποτέλεσμα να μην μπορεί να τα φάει ή να λερώθηκε μπορεί να οδηγήσουν το παιδί σε άρνηση να παίρνει μαζί του κάτι.
- ✓ Διαλέξτε σνακ με **εύκολο «σερβίρισμα»**, που δεν απαιτούν χρήση μαχαιριού για πιο μικρά παιδιά.
- ✓ Προτιμήστε σνακ που **δεν «λερώνουν»**.
- ✓ **Συμφωνία** του παιδιού με τον φίλο/φίλη του να φέρουν το ίδιο φαγητό.
- ✓ Προτρέψτε το παιδί σας να **μοιράζεται** ή να **ανταλλάσσει** σνακ με τον φίλο/φίλη του. Δώστε του κάτι που θα προορίζεται και για τους δύο. Αυτό ίσως βοηθήσει τη δεκτικότητά του: «μπορούμε να μοιραστούμε το κέικ που μου έδωσε η μαμά μου σήμερα και αύριο φέρνεις εσύ».





- ✔ **Επιτρέψτε μία φορά την εβδομάδα** κάτι πιο νόστιμο από τη λίστα με τα «απαγορευμένα» π.χ. η Παρασκευή μπορεί να οριστεί ως η μέρα που το παιδί θα τρώει ό,τι θέλει ή θα του δίνετε εσείς ένα από τα σνακ που κανονικά αποφεύγετε.
- ✔ Χρησιμοποιείτε **όμορφα πολύχρωμα τσαντάκια** για τη μεταφορά του κολατσιού: το όμορφο «περιτύλιγμα» προδιαθέτει πάντα θετικά.
- ✔ Χρησιμοποιείτε ένα **ισοθερμικό τσαντάκι** για τα τρόφιμα που αλλοιώνονται με τη ζέση. Φροντίστε να είναι μικρό και πρακτικό. Τα παιδιά συχνά «ντρέπονται» να κουβαλάνε μεγάλα τσαντάκια με φαγητό.
- ✔ Επιλέξτε **χρωματιστά τάπερ** ανάλογα με το φαγητό ή την ημέρα.
- ✔ Ετοιμάστε το σνακ **μαζί** με το παιδί σας.
- ✔ **Γίνετε παράδειγμα προς μίμηση:** ετοιμάστε και το δικό σας σνακ μαζί με του παιδιού σας και επιλέξτε και για το εαυτό σας κάτι εξίσου υγιεινό.





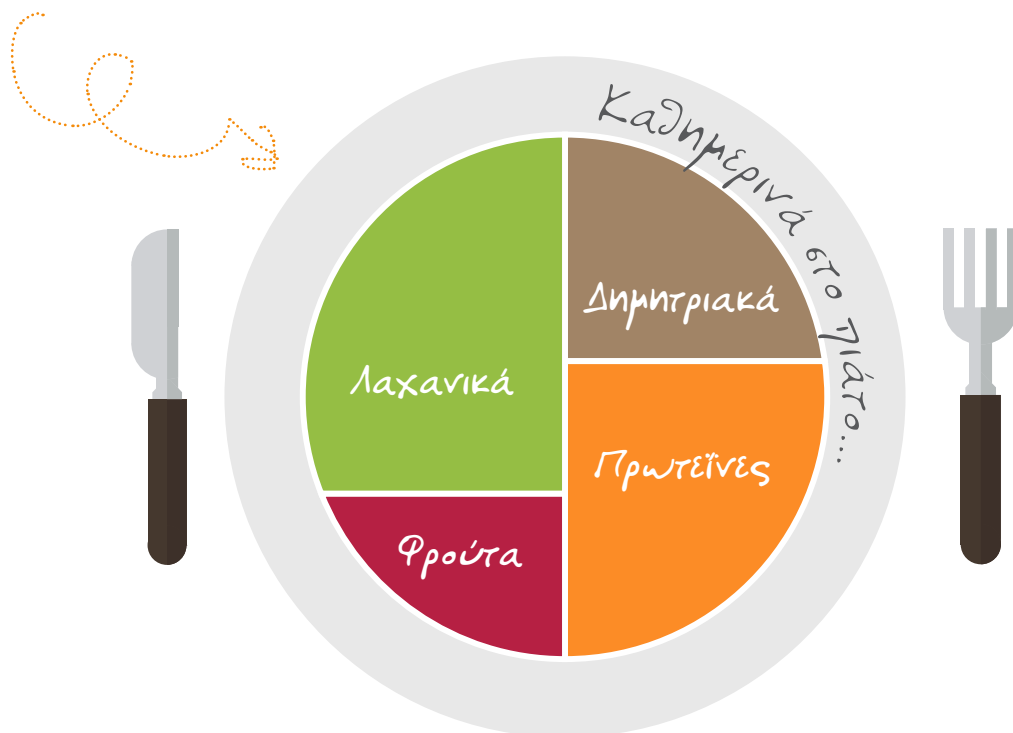


## Και αν το παιδί πηγαίνει στο ολοήμερο;

Στο ολοήμερο σχολείο εκτός από το **δεκατιανό** κολατσιό το παιδί θα καταναλώσει και το **μεσημεριανό** του.

Μιλώντας για ένα πλήρες γεύμα θα πρέπει να εξασφαλίσουμε:

**Ένα πιάτο με όλες τις βασικές ομάδες τροφίμων**



- Χρησιμοποιείτε όμορφα τάπερ με διαχωρισμένα τα διαφορετικά είδη τροφίμων: η όμορφη παρουσίαση του «πιάτου» μετράει και εδώ όπως άλλωστε και στο σπίτι.
- Αγοράστε κατάλληλα σκεύη για το ζέσταμα του φαγητού.
- Αποφύγετε φαγητά που δυσκολεύουν στη μεταφορά όπως σούπες.



# Ο δεκάλογος της επιτυχίας



- 1** **Ενημερωθείτε** για τις επιλογές σνακ στο κυλικείο
- 2** **«Εκπαιδεύστε»** το παιδί σας στο ποιες είναι καλές επιλογές και γιατί
- 3** **Συζητάτε** με το παιδί σας για κάθε επιθυμία του ή δυσκολία που αντιμετωπίζει
- 4** **Ετοιμάστε** μαζί το κολατσιό του
- 5** **Χρησιμοποιείτε** τη φαντασία σας για εναλλαγή και ποικιλία
- 6** **Φτιάξτε εσείς** το αγαπημένο του κολατσιό, π.χ. σπιτική τυρόπιτα αντί για έτοιμη
- 7** **Δώστε έμφαση** στην ποιότητα των έτοιμων σνακ.  
Οι ετικέτες τροφίμων κρύβουν πολύτιμες πληροφορίες.
- 8** **Αφιερώστε** λίγο παραπάνω χρόνο για την προετοιμασία/παρουσίαση του κολατσιού
- 9** **Δώστε** ένα αγαπημένο σνακ του παιδιού σας σε διπλή μερίδα για να το μοιραστεί με φίλους
- 10** **Γίνετε παράδειγμα** προς μίμηση για το παιδί σας





# Το παιδί μου πάει σχολείο. Τι μπορεί να τρώει;

## Ενδεικτική βιβλιογραφία

1] [http://www.fa3.gr/nomothesia\\_2/nomoth\\_education/22-sxolika\\_kylikeia.htm](http://www.fa3.gr/nomothesia_2/nomoth_education/22-sxolika_kylikeia.htm)

2] <http://www.inka.gr/>

3] <http://www.eufic.org/index/el/>

4] Rampersaud GC et al. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association* 105(5):743-760.

5] <http://www.epipsi.gr/>: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ (ΕΠΙΨΥ)

6] <http://www.bariatric-surgery.gr/index.php/paidiki-paxusarkia>

Ως γονείς, κηδεμόνες, δάσκαλοι και συγγενείς, για να πείτε “STOP” στην παιδική παχυσαρκία, χρειάζεται να αναγνωρίσετε αρχικά το υπερβάλλον βάρος και μετά να στηρίξετε τη διατροφική εκπαίδευση και οργάνωση των παιδιών! Μάθετε πώς, με το βιβλίο “STOP στην παιδική παχυσαρκία - Η γενιά του X-large”.

Με ενδιαφέρει το βιβλίο

**medNutrition**  
PUBLICATIONS

medNutrition wellness



**STOP** στην  
**ΠΑΙΔΙΚΗ**  
**ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**

Η γενιά του X-Large

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΚΟΥΜΠΙΤΣΚΙ**  
Κλινική Διατροφολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

**ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΦΟΝΤΟΡ**  
Κλινική Διατροφολόγος - Διατροφολόγος

medNutrition publications