


# Ιούνιος 2018

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
				1 <b>Παγκόσμια Ημέρα Γονιών</b> γιατί τα παιδιά χρειάζονται <b>ΠΟΛΛΗ</b> <b>ΠΟΛΛΗ ΑΓΑΠΗ!</b>	2 Το <b>μητρικό γάλα</b> έχει <b>εξατομικευμένη</b> <b>σύσταση</b> , που εξαρτάται από τις ανάγκες του μωρού.	3 Μια βόλτα με το ποδήλατο για να τιμήσουμε την Παγκόσμια Ημέρα Ποδηλάτου  #worldbicycleday
4 <b>Μπανάνα + Γάλα</b> το πιο εύκολο smoothie, ιδανικό για πρωινό ή σνακ.	5 Τα γαλακτοκομικά περιέχουν <b>πρωτεΐνες</b> υψηλής βιολογικής αξίας.	6 Το <b>γιαούρτι</b> ενισχύει το ανοσοποιητικό λόγω των <b>προβιοτικών</b> που περιέχει.	7 <b>30γρ.παρμεζάνας</b> περιέχουν 240mg ασβεστίου, το <b>25%</b> των ημερήσιων αναγκών.	8 <b>3 μερίδες</b> <b>γαλακτοκομικών</b> είναι η Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη για τα παιδιά.	9 Στα <b>δόντια</b> και στα <b>κόκαλα</b> βρίσκεται το 90% του <b>ασβεστίου</b> του σώματος.	10 Η <b>βιταμίνη D</b> ενεργοποιείται με τον ήλιο.  #theshadowrule
11 <b>Γιαούρτι + Αλεύρι +</b> <b>Ελαιόλαδο</b> εύκολο ζυμάρι για τυροπιτάκια, σπανακοπιτάκια ή σοκολατοπιτάκια	12 Η <b>βιταμίνη D</b> είναι απαραίτητη για την <b>απορρόφηση</b> του <b>ασβεστίου</b> .	13 Το <b>90%</b> της <b>οστικής</b> <b>μάζας</b> έχει αποκτηθεί μέχρι τα <b>18 έτη</b> στα <b>κορίτσια</b> και τα <b>20 έτη</b> στα <b>αγόρια</b> .	14 Η <b>δυσανεξία στη</b> <b>λακτόζη</b> είναι συνχότερη στις χώρες της Μεσογείου, σε σύγκριση με την υπόλοιπη Ευρώπη.	15 Το <b>ασβέστιο</b> & η <b>βιταμίνη</b> <b>D</b> των εμπλουτισμένων γαλακτοκομικών <b>απορροφώνται καλύτερα</b> από τα αντίστοιχα συμπληρώματα.	16 <b>1 ποτήρι γάλα</b> (240ml) είναι μια μερίδα γαλακτοκομικού.	17 Το <b>κατσικίσιο γάλα</b> περιέχει ελαφρώς περισσότερη <b>πρωτεΐνη</b> από το αγελαδινό.
18 « Σούπερ ήρωας για τα αγόρια και Βασίλιάς για τις κόρες» <b>Χρόνια Πολλά</b> <b>Μπαμπά!</b>	19 Τα άτομα με <b>δυσανεξία</b> <b>στη λακτόζη</b> μπορούν να καταναλώνουν <b>γιαούρτι, τυρί &amp; γάλα</b> <b>χωρίς λακτόζη</b> .	20 Το <b>επιδόρπιο</b> <b>γιαουρτιού</b> έχει τα <b>οφέλη</b> του γιαουρτιού και τη γεύση του γλυκού.	21 <b>45γρ. τυρί</b> είναι μια <b>μερίδα</b> <b>γαλακτοκομικού</b> .	22 Τα <b>κόκαλα</b> έχουν τη <b>μέγιστη οστική</b> τους <b>πυκνότητα στα 30 έτη</b> .	23 <b>1 ποτήρι χλιαρό γάλα</b> σκέτο ή με μέλι, είναι το τέλειο <b>χαλαρωτικό</b> για μικρούς και μεγάλους.	24 Τα <b>πρώτα 2 χρόνια</b> είναι πολύ σημαντικά για την ανάπτυξη του παιδιού.  #thefirst1000days
25 <b>Τυρί + Αυγό</b> Νόστιμος και θρεπτικός συνδυασμός	26 Κατά τη διάρκεια της <b>εγκυμοσύνης</b> αυξάνεται η <b>απορρόφηση</b> <b>ασβεστίου</b> από τον οργανισμό.	27 Το <b>γιαούρτι</b> συμβάλει στην <b>καλή λειτουργία</b> του <b>εντέρου</b> .	28 <b>206 κόκαλα</b> υπάρχουν στο σώμα και είναι όλα <b>ζωντανά</b> .	29 Το <b>παιδικό γιαούρτι</b> <b>υπερέχει</b> της παιδικής κρέμας, τόσο στη σύνθεση όσο και στην <b>απορρόφηση</b> .	30 Η <b>καλή υγεία των</b> <b>δοντιών</b> απαιτεί καλή διατροφή, <b>πλούσια σε</b> <b>ασβέστιο</b> αλλά και <b>φροντίδα</b> .	