**NUTRITION FACTS AND ANALYSIS OF OUR ASURE**

Το γλυκό που έφτιαξαν τα παιδιά έχει 1950 θερμίδες (kcal) , επομένως φτάνει τις 240 θερμίδες ανά μπολάκι.

Το 55% της σύστασης αποτελείται από υδατάνθρακες, το 40% από λίπος και μόλις το 5% από πρωτεϊνες. Η επιλογή των πρώτων υλών είναι πολύ καλή , εφόσον αποτελείται από υγειινά και καλής ποιότητας υλικά. Η βρώμη είναι δημητριακό πλούσιο σε φυτικές ίνες και β-γλυκάνες, η καστανή ζάχαρη είναι λιγότερο επεξεργασμένη από την λευκή , τα αμύγδαλα δίνουν στο γλυκό άριστης ποιότητας φυτικά λιπαρα οξέα (κυρίως ω6), ενώ τα φρούτα που επιλέχθηκαν περιέχουν φλαβονοειδή τα οποία είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες και βιταμίνη C.

The dessert that the children made has 1, 950 kcal, that is, it is up to 240 kcal per small bowl.

It consists of 55% of carbohydrates, 40% of fat and only 5% of proteins. The selection of ingredients is very good, as these are healthy and high- quality. Oat is a grain rich in dietary fibres and b glucan, brown sugar is less processed than white, almonds give the dessert plant fatty acids (especially Omega-6), while the fruit which was chosen contains flavonoids, which are strong antioxidants, dietary fibres and vitamin C.

**by the dietician Dimitra Christodoulou**