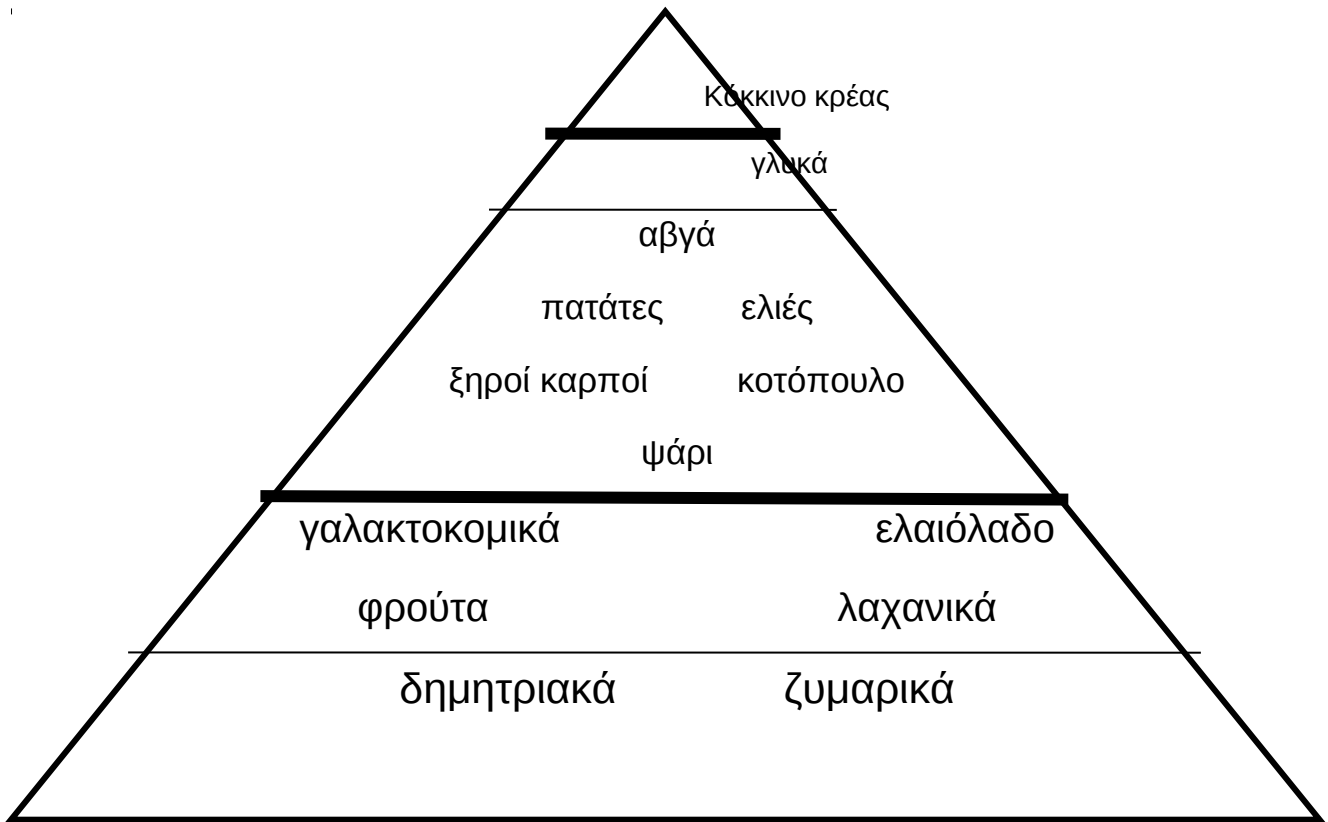


1. Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη για να νιώθουμε υγιείς και δυνατοί. Μελέτησε προσεκτικά τη διατροφική πυραμίδα και ύστερα διάλεξε ποια από τα φαγητά θα διάλεγες μια μέρα υγιεινής διατροφής.



μπολ με δημητριακά και γάλα

μαύρο ψωμί

φρούτο

γιαούρτι με ξηρούς καρπούς

κοτόπουλο ψητό

σαλάτα

ρύζι

φρούτο

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό