

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ!



ΓΛΥΚΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΚΡΕΑΤΑ

ΦΡΟΥΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ,
ΖΥΜΑΡΙΚΑ,
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



u10089362 fotosearch.com



Περιέχουν βιταμίνες, είναι υγιεινά

και μας κάνουν καλό!

ΦΡΟΥΤΑ !

ΛΑΧΑΝΙΚΑ!



Περιέχουν

υδατάνθρακες και τοποθετούνται στη βάση της Πυραμίδας!

ΨΩΜΙ !

ΖΥΜΑΡΙΚΑ!

ΡΥΖΙ !



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΕΛΙΕΣ



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΑΣΒΕΣΤΙΟ!



ΚΡΕΑΣ



ΑΥΓΑ

Περιέχει πρωτεΐνες



ΖΑΧΑΡΩΤΑ-ΓΛΥΚΑ

Περιέχουν ζάχαρη, κάνουν κακό στα δόντια και στην υγεία!

Το έγραψαν

Η Νεφέλη, η Μαρίνα
Μάρα