

Πυραμίδα Διατροφής



Κρέας 1 εως 10 φορές τον **ΜΗΝΑ**



Γλυκά 1 φορά την **ΕΒΔΟΜΑΔΑ**



Αυγά 4-6 **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ**



Ξηροί καρποί 5-6 φορές
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ



Όσπρια 1 φορά την **ΕΒΔΟΜΑΔΑ**



Πουλερικά 1 φορά την **ΕΒΔΟΜΑΔΑ**



Ψάρι 2 φορές την **ΕΒΔΟΜΑΔΑ**



Γαλακτοκομικά **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ**



Ελιές - ελαιόλαδο **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ**



Φρούτα - λαχανικά **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ**



Δημητριακά **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ**



Νερό 6 - 8 ποτήρια την **ΗΜΕΡΑ**

Κατασκεύασε κ εσύ μια Πυραμίδα Διατροφής χρησιμοποιώντας εικόνες από διάφορα περιοδικά και εφημερίδες.

Παιδιά δεν πρέπει να ξεχνάμε για την ανάπτυξη μας απαραίτητα είναι η σωστή Διατροφή και Άσκηση.