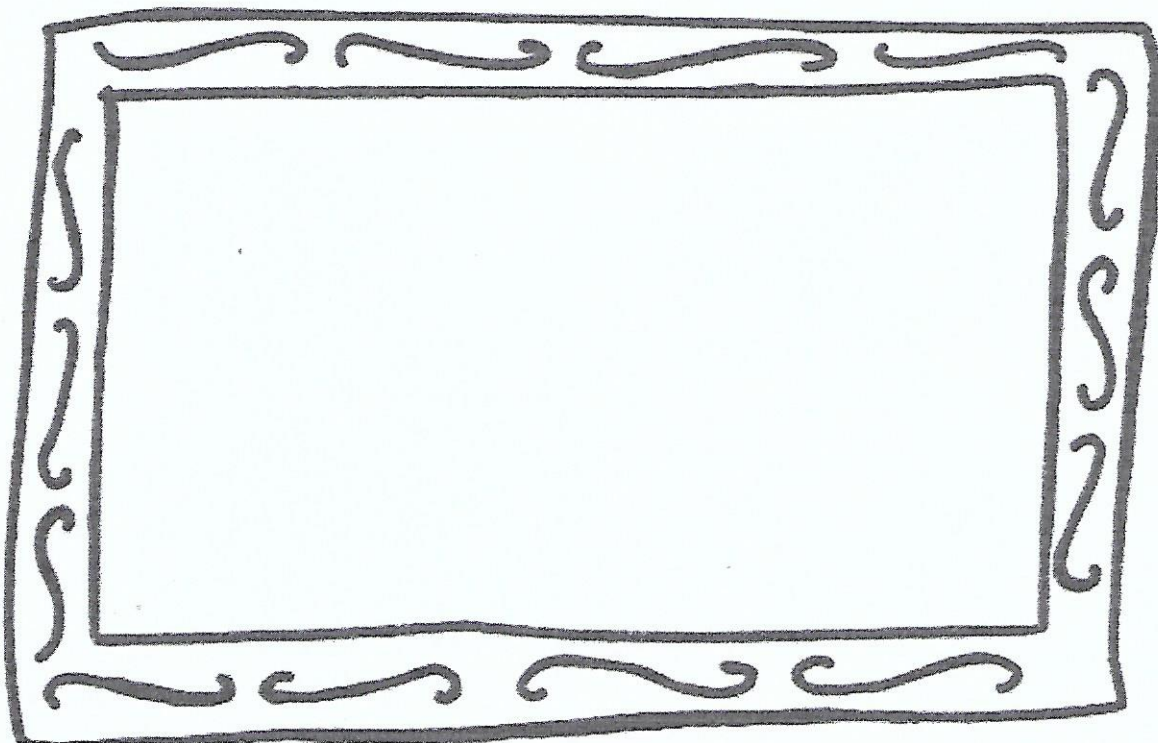
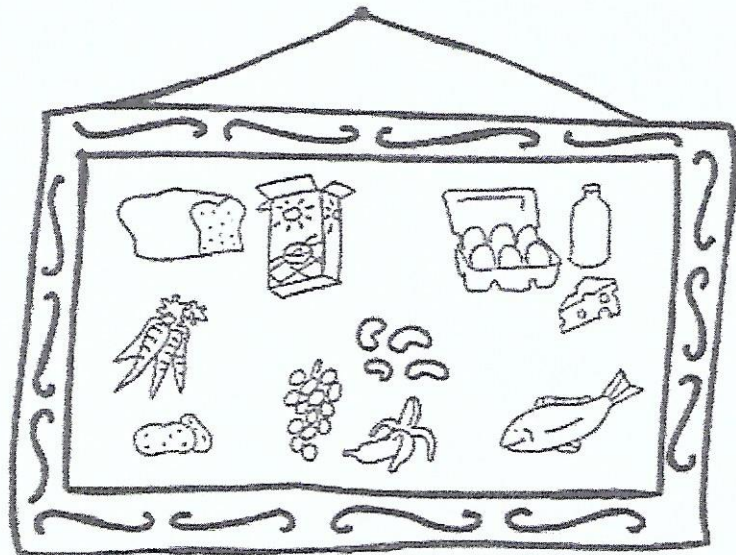


# Να μια ζωγραφιά ισορροπημένης διατροφής.

Κρύψε την και σχεδίασε  
ό,τι μπορείς να θυμηθείς  
στην πιο κάτω εικόνα.



Ισορροπημένη διατροφή είναι όταν τρώμε από  
όλα τα φαγητά και όχι από ένα είδος μόνο!

# ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Σκέψου φαγητά που τρως και βάλε τα στη σωστή ομάδα τροφών. Για παράδειγμα, δίπλα από τα φρούτα μπορείς να επιλέξεις να βάλεις μήλα και μπανάνες.

Φρούτα και λαχανικά



Γαλακτοκομικά



Ψωμί και δημητριακά



Κρέας, ψάρια και όσπρια



Σοκολάτες, τσιπς και γλυκά



Τώρα μπορείς να φτιάξεις το δικό σου υγιεινό γεύμα με τα φαγητά που διάλεξες. Επέλεξε ένα φαγητό από την κάθε ομάδα τροφών.



<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------------



Οι πρωτεΐνες δημιουργούν νέα κύτταρα στον οργανισμό και σε βοηθούν να μεγαλώσεις.

# Πρωινό

Όνομα: \_\_\_\_\_

1. Τα παιδιά είναι απαραίτητο να τρώνε πρωινό. Φτιάξε κι εσύ το δικό σου πρωινό χρωματίζοντας τις σωστές εικόνες

