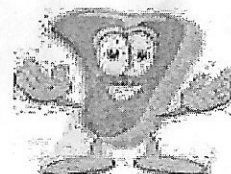
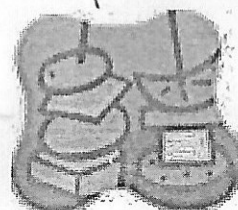
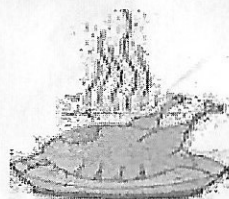
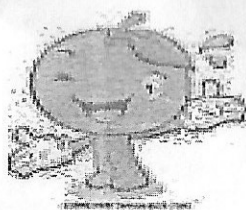
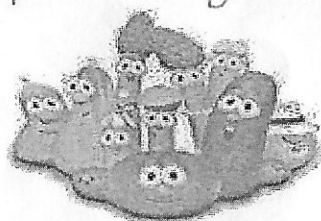
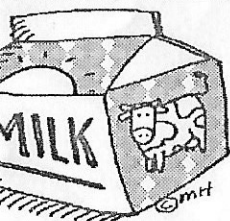


	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Γαλα με δημη. π	Γαλα με δημη. π	ψωμι + κέφι	Γαλα + δημη. π	Γαλα + δημη. π	Σάλια	Τόστ
ΔΙΑΜΕΣΟ	Τσουρέκι	Τυρόπι	Τυροπι	Τόστ	Τσουρέκι	Καρότο	Σοκολάτα
ΗΜΕΡΙΑΝΟ	Ψάρι	Κατοπι	Σαπια	Ψάρι	Αρακά	Μπιφτε	Μπιφτε
ΕΥΜΑΤΙΝΟ	Ρόδι	Μπαρά	Ρόδι	Ρόδι	Χυμό	Μηλο	Ρόδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σουβλάκι	Κριέζ	Οσπρια	Σουβλάκι	Αρακά	Μπιφτεκι	Μακαρό





Έρευνα

Σημειώσε ✓ στο τετραγωνάκι που δείχνει πόσες φορές τη μέρα ή την εβδομάδα τρως τα παρακάτω τρόφιμα:

	καμία	1 φορά	2 φορές	3 φορές	πάνω από 4
Πόσες φορές τη μέρα τρως φρούτα;	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσες φορές τη μέρα τρως γλυκά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας; (π.χ. χοιρινό, μοσχάρι, αρνί, κατσίκι, κοτόπουλο, σουβλάκι, γύρος)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ψάρι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια; (π.χ. φακές, φασόλια)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως έξω; (π.χ. φαστ φουντ)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικά με ζάχαρη; (π.χ. κόκα κόλα, πορτοκαλάδα)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως έτοιμα σνακ; (π.χ. πατατάκια, κρουασάν)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως βλέποντας τηλεόραση;	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ερωτηματολόγιο

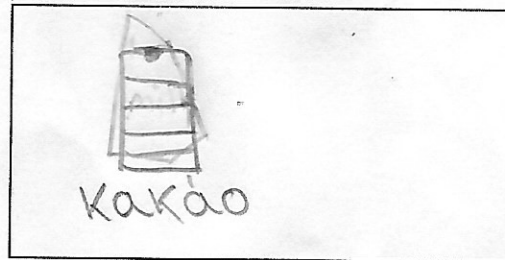
Όνομα: _____
Ημερομηνία: 17 ΙΟΥΛ



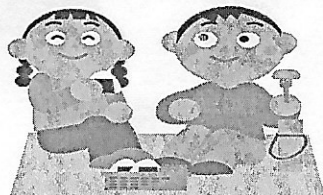
Σημείωσε X στο τετραγωνάκι που δείχνει τι τρως και τι πίνεις για πρωινό:

γάλα		<input checked="" type="checkbox"/>	δημητριακά		<input type="checkbox"/>
χυμό		<input checked="" type="checkbox"/>	ψωμί		<input checked="" type="checkbox"/>
φρούτα		<input type="checkbox"/>	φρυγανιές		<input type="checkbox"/>
μαρμελάδα ή μέλι		<input type="checkbox"/>	μπισκότα ή κουλούρια		<input type="checkbox"/>
αυγό		<input type="checkbox"/>	κέικ		<input type="checkbox"/>
κρουασάν		<input type="checkbox"/>	τσοστ		<input checked="" type="checkbox"/>

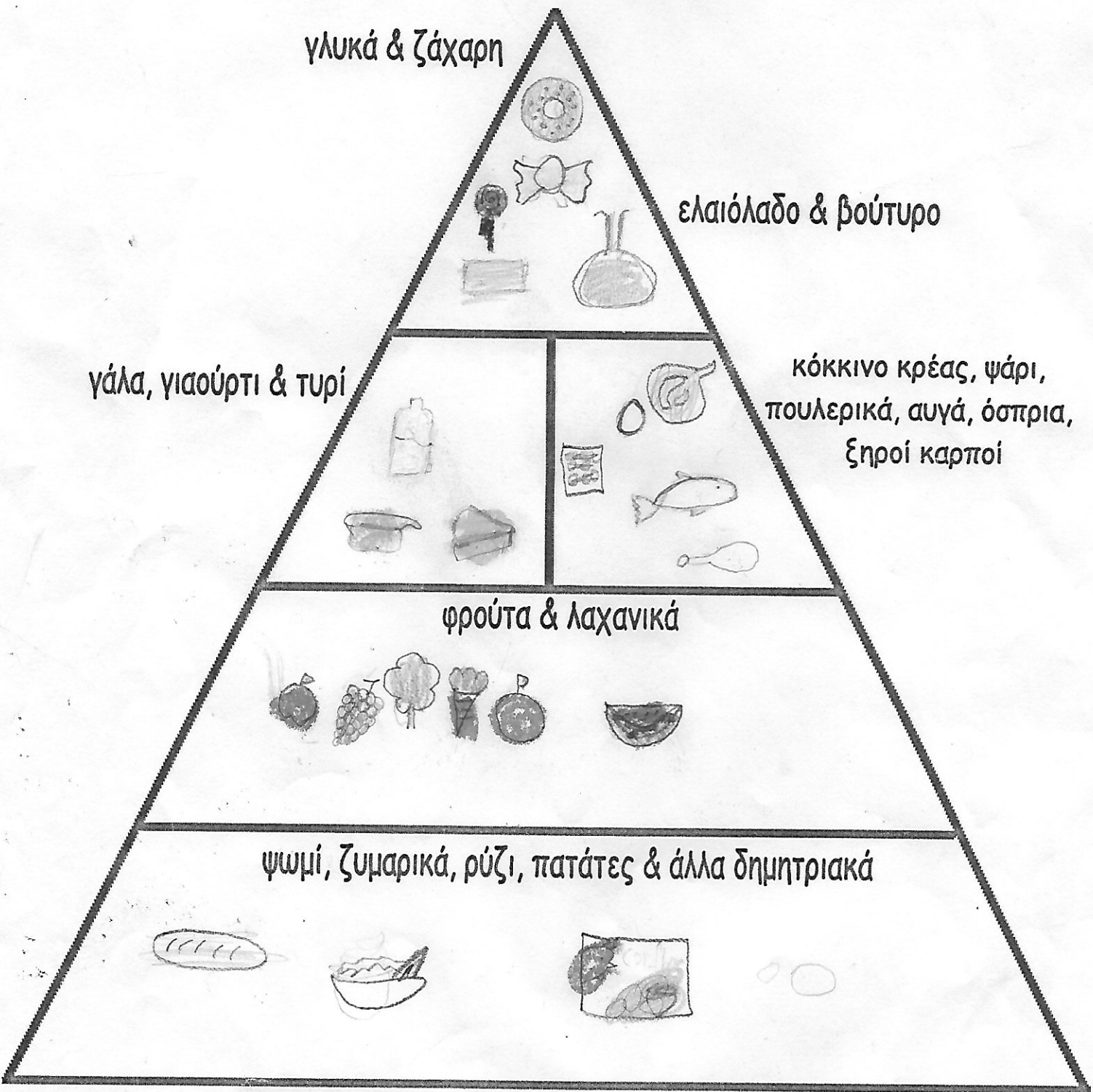
Ζωγράφισε ό,τι άλλο τρως που δεν υπάρχει στην παραπάνω λίστα:



Και μην ξεχνάς... το ΠΡΩΙΝΟ είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας!



Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

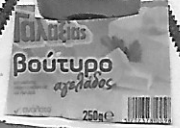


Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

γλυκά & ζάχαρη



ελαιόλαδο & βούτυρο



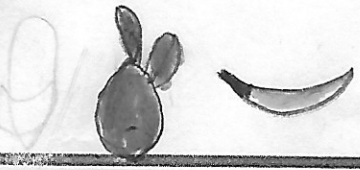
γάλα, γιαούρτι & τυρί



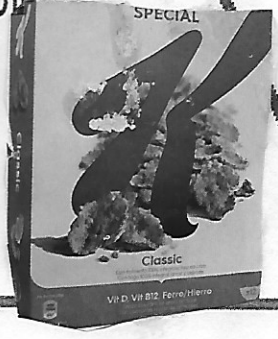
κόκκινο κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί



φρούτα & λαχανικά



ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες & άλλα δημητριακά



Παροσκευή