

Φύλλο εργασίας

Καταγράψτε στον παρακάτω πίνακα με ποια συχνότητα κατά την άποψή σας θα πρέπει να καταναλώνονται οι παρακάτω τροφές που σας δίνονται (Δημητριακά, ρύζι, Ψάρια ζυμαρικά, Γλυκά, ψωμί, Κρέας, Όσπρια και ξηροί καρποί, Γαλακτοκομικά, Αυγά, Ελαιόλαδο, Φρούτα και λαχανικά, πουλερικά)

Καθημερινά	Λίγες φορές την εβδομάδα	Λίγες φορές το μήνα
		

