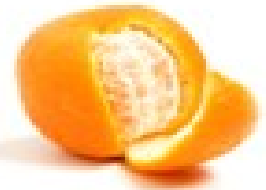


Χρειάζεστε διαφορετικές ομάδες τροφίμων

- Είναι καλό να καταναλώνετε πολλά φρούτα και λαχανικά



- Ποια τρόφιμα βλέπετε παραπάνω;

Πόσα;
3 φρούτα και 2 λαχανικά την ημέρα!



Με διαφορετικό
χρώμα για ποικιλία
και πολλές
βιταμίνες!!!

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Καταβροχθίστε ένα Ουράνιο Τόξο



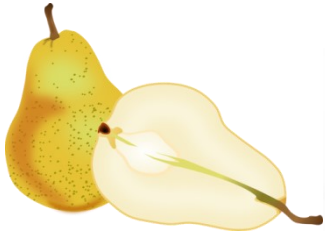
- Όσα περισσότερα χρώματα και ποικιλία υπάρχει στα φρούτα και τα λαχανικά που καταναλώνουμε τόσο περισσότερο φροντίζουμε την υγεία μας
- Διαλέγουμε φρούτα και λαχανικά της εποχής!



Φθινόπωρο

ΦΡΟΥΤΑ

- αχλάδι, μήλο,
- σταφύλια, ρόδι



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

καρότα, παντζάρια, μαρούλι,
σπανάκι, χόρτα

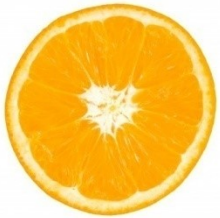




Χειμώνας

ΦΡΟΥΤΑ

πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι,
μανταρίνι, μπανάνα



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

πράσα, μπρόκολο,
κουνουπίδι, λάχανο

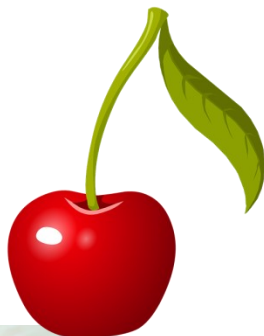




Άνοιξη

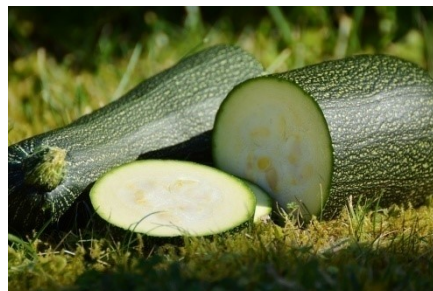
ΦΡΟΥΤΑ

φράουλα, κεράσι,
βερίκοκο



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

αρακάς, καρότο,
κολοκυθάκι,
κρεμμυδάκι





Καλοκαίρι

ΦΡΟΥΤΑ

καρπούζι, πεπόνι,
σύκο, ροδάκινο,
νεκταρίνι, σταφύλια



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

φασολάκια, ντομάτα
μπάμιες, πιπεριές,
αγγούρι, μελιτζάνες,
κολοκυθάκι



Ζωγραφίζω τα φρούτα και τα λαχανικά της κάθε εποχής

