

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ-ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Λίπη, έλαια, γλυκά
Μικρότερη δυνατή χρήση

Γάλα, Γιαούρτι και Τυρί
2 με 3 μερίδες

Λαχανικά
3 με 5 μερίδες

**Κρέας, πουλερικά,
ψάρια, όσπρια,
αβγά και ξηροί
καρποί**
2 με 3 μερίδες

φρούτα
2 με 4 μερίδες

Ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά
6 με 11 μερίδες





Μια υγιεινή πρόταση από τα παιδιά του νηπιαγωγείου μας

αφράτα τυρόψωμα

υλικά που χρησιμοποιήθηκαν από την πυραμίδα της διατροφής:

αλεύρι ολικής άλεσης (δημητριακά)

γιαούρτι και τυρί φέτα (γαλακτομικά)

αυγά (πρωτεΐνη)

ελαιόλαδο (καλά έλαια)

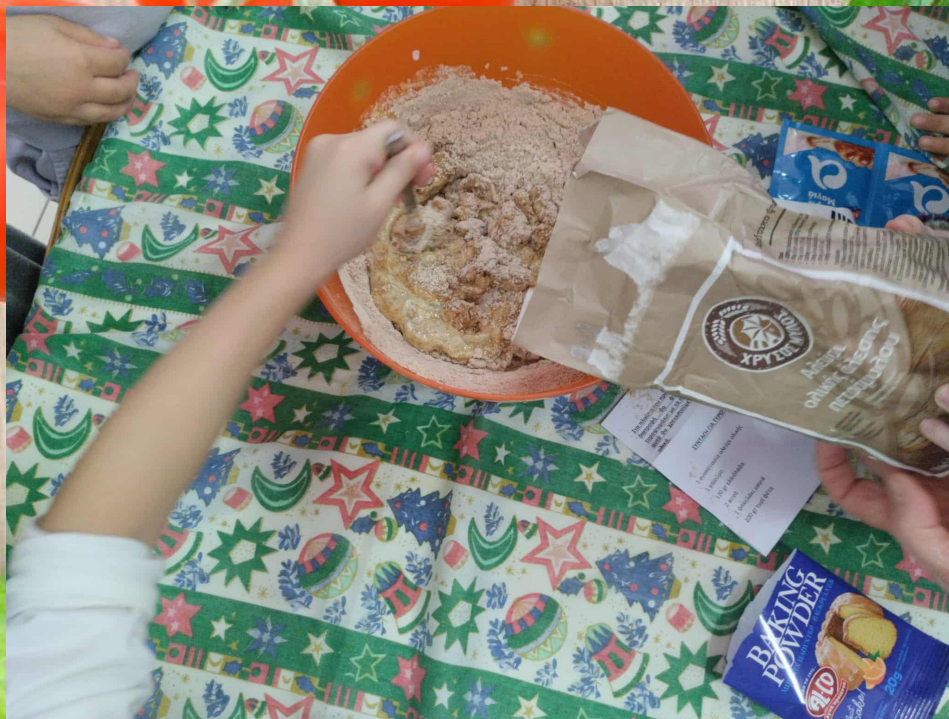








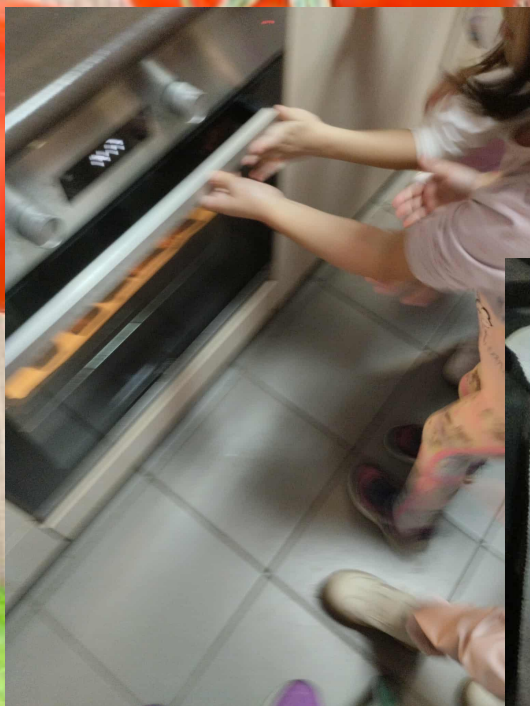












buon appetit

