

**ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΥΛΑΣ ΑΝΤΙΛΗΦΘΗΚΑΜΕ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ  
ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΤΑΛΩΝΟΥΜΕ ΣΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΝΑ  
ΕΙΜΑΣΤΕ ΓΕΡΑ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

