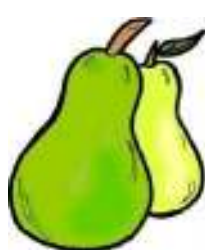
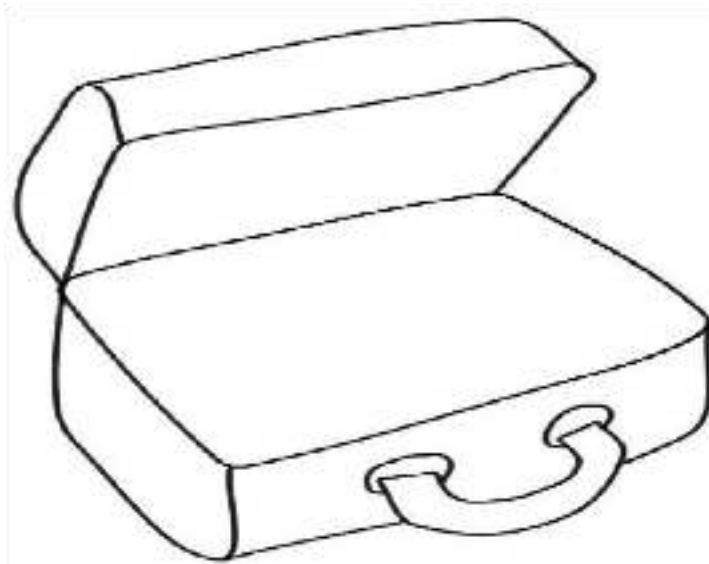
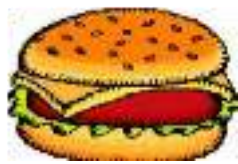


Μια σωστή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες τροφών. Μπορείς να βοηθήσεις το Νικόλα να κάνει τις σωστές επιλογές ώστε να ετοιμάσει το κολατσιό του για το σχολείο;



Η Άννα γνωρίζει ότι το πρόγευμα είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Γνωρίζει ακόμη ότι θα της δώσει ενέργεια για να μπορεί να παρακολουθήσει στο σχολείο τα μαθήματά της και να παίξει στο διάλειμμα με τους συμμαθητές της. Βοηθήστε τη λοιπόν να ετοιμάσει ένα διατροφικά σωστό πρόγευμα. Σας θυμίζουμε ότι πρέπει να υπάρχουν τροφές από όλες τις ομάδες.

