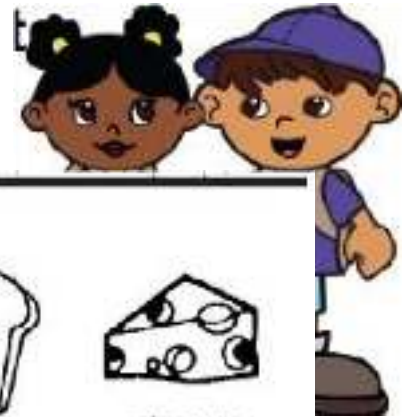

























Ας παίξουμε...

Κύκλωσε τις τροφές που ανήκουν στην ίδια κατηγορία με την πρώτη.

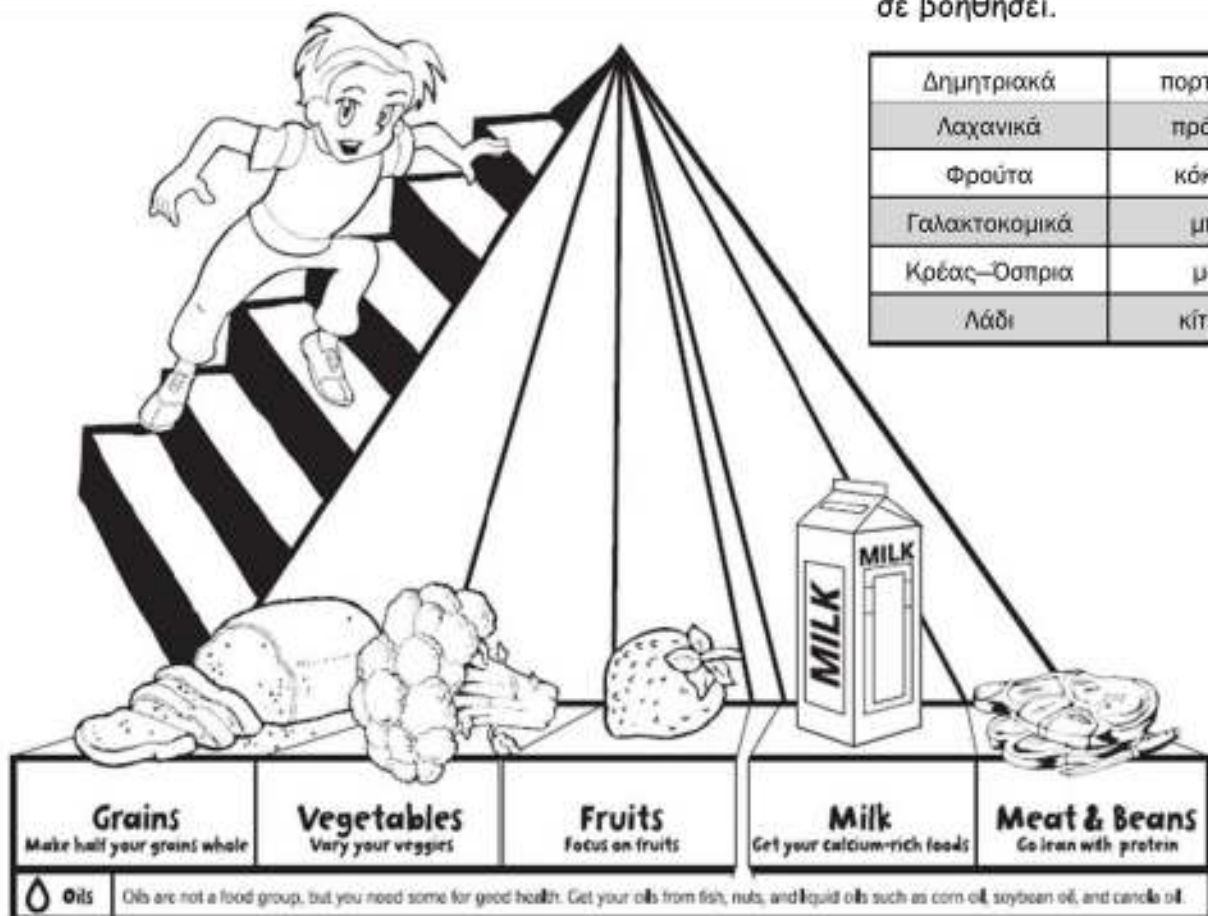


 ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	 MILK	 cherries	 bread	 cheese
 ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	 corn	 eggs	 Yogurt	 fish
 ΛΑΧΑΝΙΚΑ	 CORN FLAKES	 muffin	 peas	 potato
 ΦΡΟΥΤΑ	 bagel	 orange	 grapes	 CHOCOLATE MILK
 ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	 crackers	 apple	 Peanut Butter	 waffle

Πυραμίδα Διατροφής

1. Χρωμάτισε τις ομάδες τροφών. Το υπόμνημα που ακολουθεί θα σε βοηθήσει.

Δημητριακά	πορτοκαλί
Λαχανικά	πράσινο
Φρούτα	κόκκινο
Γαλακτοκομικά	μπλε
Κρέας—Όσπρια	μωβ
Λάδι	κίτρινο



Κάθε μέρα...

2. ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΤΙ ΤΡΩΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ.
