

Το υγιεινό πρόγευμα

Δεν φεύγω από το σπίτι μου
χωρίς αυτό!

Το υγιεινό πρόγευμα
κάνει καλό
στην υγεία μας.
Τα φρούτα περιέχουν
φυτικές ίνες και
βιταμίνες Α&Γ.
Τα δημητριακά
περιέχουν
φυτικές ίνες και
υδατάνθρακες.
Τα λαχανικά περιέχουν
φυτικές ίνες και
βιταμίνες Α&Γ.
Το κρέας περιέχει
βιταμίνες Β&Α.
Επίσης το γάλα περιέχει
ασβέστιο και βιταμίνες.



Αλεξάνδρα Αντωνίου
Αντρέας Χρίστου (Ε')