

Το Υγιεινό Πρόγευμα

Δεν μπορώ
Χωρίς αυτό
Το πρωινό



Για να έχουμε ένα υγιεινό και ισορροπημένο πρόγευμα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από τις εξής ομάδες: δημητριακά γάλα και γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά, αυγά και κρέας.

ΜΑΡΙΟΣ ΜΕΝΕΛΑΟΥ - ΠΑΥΛΟΣ ΣΩΦΡΟΝΙΟΥ (Ε')