

ΤΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ



ΤΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ
ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ
ΓΙΑ ΑΥΤΟ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ
ΤΡΩΜΕ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ!

Το πρόγευμα είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, τόσο για το παιδί, όσο και για τον ενήλικα, και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αποφεύγεται.

Είναι το γεύμα που διακόπτει τη νηστεία των 10-12 περίπου ωρών που μεσολαμβάν από το βράδυ. Το λέει εξάλλου και το όνομα του: είναι το φαγητό προ του γεύματος.