



ΧΤΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΣΩΣΤΑ , ΤΡΩΩ ΠΑΝΤΑ ΥΓΙΕΙΝΑ !



Ετοιμασία – κατανάλωση πρωινού με φρούτα και δημητριακά (Ε1)

(26.05.2025)



ΠΑΡΟΙΜΙΑ
Ένα μήλο 🍏 την
ημέρα 🗓️ το γιατρό
τον κάνει πέρα. ➡️



The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



Η πυραμίδα της διατροφής

