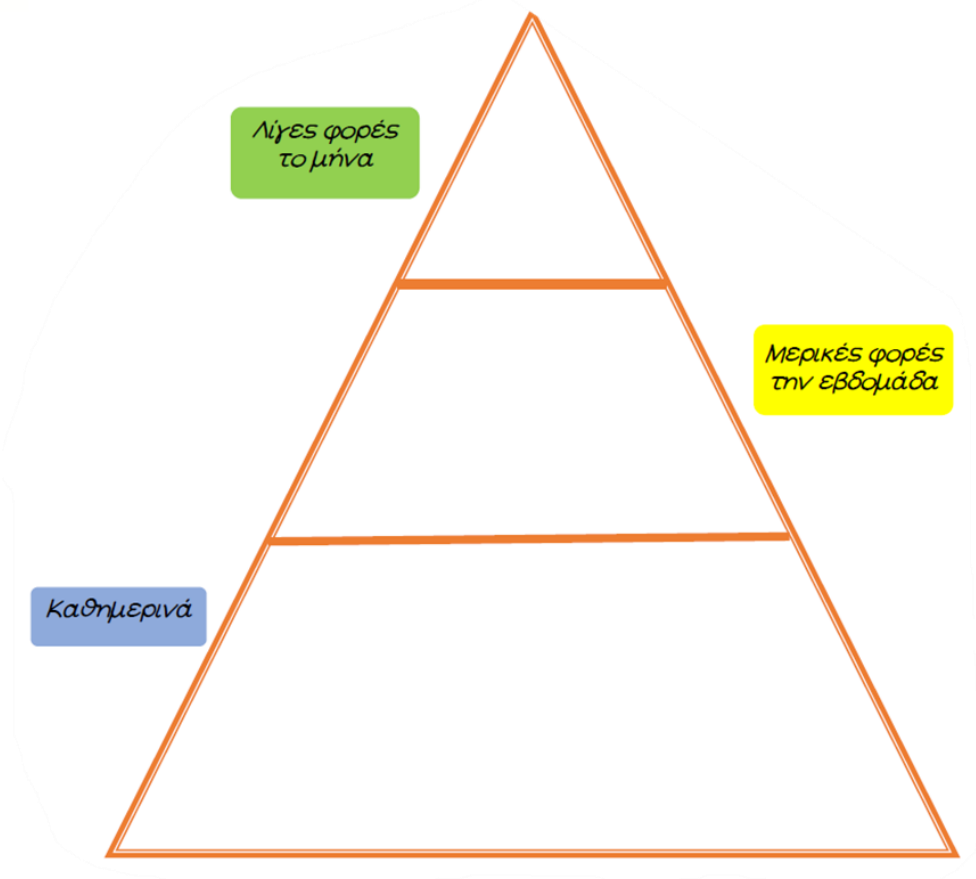


Η πυραμίδα της διατροφής

Στον παρακάτω πίνακα καταγράφω τις τροφές που έφαγα σήμερα και στην συνέχεια τις τοποθετώ (ζωγραφίζω) στην κατάλληλη θέση της πυραμίδας.





Πιστεύεις ότι οι διατροφικές σου συνήθειες ακολουθούν την πυραμίδα της διατροφής; Τι θα μπορούσες να βελτιώσεις στις καθημερινές τροφές που καταναλώνεις;

.....

.....

.....

.....

.....