

Το πιάτο της υγιεινής διατροφής

Παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο και γράψτε σε ένα χαρτί τις τέσσερις κατηγορίες τροφίμων που αναφέρονται. Να θυμάστε ότι ένα πλήρες γεύμα περιέχει τροφές από όλες τις κατηγορίες τροφίμων.

Βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>