

Ποια είναι η κυρία αυτή:::

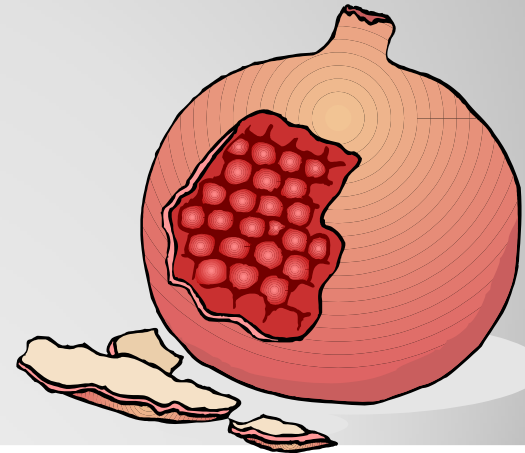
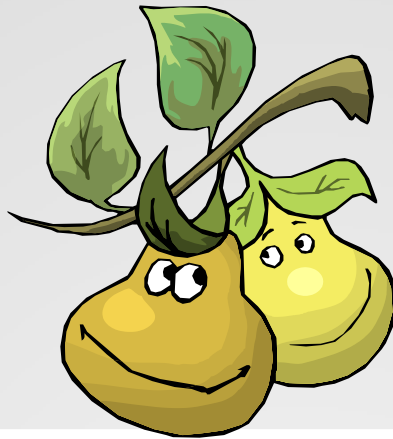
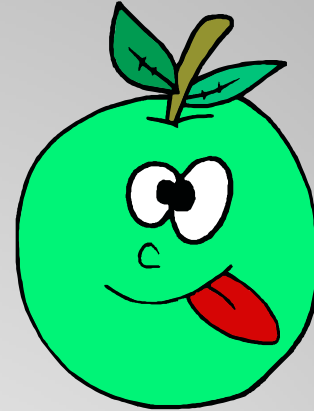


Είμαι  
η Υγιεινή Διατροφή  
και είμαι πρώτη στην  
μαγειρική!



**Η υγιεινή διατροφή  
είναι μια κυρία  
ιδιαίτερα σοφή  
και πολύ όμορφη!  
Έχει πάντα πράγματα  
υγιεινά, που  
δυναμώνουν τα παιδιά!**

# Φρούτα



# λαχανικά



# Γιατί:

**1. Χρώμα & υφή. Τα φρούτα και λαχανικά προσθέτουν χρώμα και υφή... στο πιάτο σας.**

**2. Ευκολία. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι θρεπτικά σε οποιαδήποτε μορφή...φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, αποξηραμένα και χυμό, έτσι ώστε να είστε έτοιμοι όταν τα χρειάζεστε**

- 3. Λίγες θερμίδες. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι χαμηλά σε θερμίδες.**

4 . Μειώνουν τον κίνδυνο ασθενειών..

5. Βιταμίνες & Μέταλλα. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες και ανόργανα συστατικά που σας βοηθούν να αισθανθείτε υγιείς και γεμάτοι ενέργεια.

6. Ποικιλία. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι διαθέσιμα σε μια σχεδόν άπειρη ποικιλία ...υπάρχει πάντα κάτι νέο για να δοκιμάσετε



**7. Φυσικά Σνακ. Τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως σνακ.**

**8. Διασκεδαστικά όταν τα τρώμε. Κάποια τα κόβουμε, μερικά τα τρώμε με τη φλούδα τους, μερικά όχι...**

**9. Τα φρούτα και λαχανικά είναι θρεπτικά και νόστιμα!**



**Παιδάκια μου καλά, τώρα που μάθαμε  
πόσο σημαντικά  
είναι τα φρούτα και τα λαχανικά,  
φτιάξτε τις δικές σας  
δημιουργίες με αυτά και στείλτε μου τις  
φωτογραφίες. Δέστε κάποιες  
δημιουργίες για να πάρετε ιδέες.**

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**

