



Ξεκινώ τη μέρα μου σωστά!

Προτεινόμενη Χρονική Διάρκεια: 3' Καταγραφή Απαντήσεων + 5' Συζήτηση

Συμπληρώστε με τη σωστή απάντηση τις παρακάτω προτάσεις:

1. Το **πρωινό γεύμα** είναι απαραίτητο για να ξεκινήσω τη μέρα μου σωστά.

α) πρωινό γεύμα β) μεσημεριανό γεύμα γ) βραδινό γεύμα



2. Ένα σωστό πρωινό περιέχει **γάλα** με **δημητριακά** και **φρούτο**.

α) γάλα με δημητριακά και φρούτο β) γάλα με κρουασάν και μερέντα γ) τοστ με λουκάνικο και κέτσαπ



3. Προσθέτω γάλα με **χαμηλά** λιπαρά στα δημητριακά πρωινού.

α) χαμηλά β) πολλά γ) καθόλου



4. Προτιμώ ψωμί και δημητριακά **ολικής άλεσης**.

α) με σοκολάτα β) ολικής άλεσης γ) με αναψυκτικό



5. Αντί για γαλοπούλα ή ζαμπόν προσθέτω **τυρί** ή **αυγό** και **λαχανικά** στο τοστ μου.

α) τυρί ή μπέικον και αυγό β) τυρί ή αυγό και λαχανικά γ) μπέικον ή πατατάκια και κέτσαπ

