



Ξεκινώ τη μέρα μου σωστά!

Συμπληρώστε με τη σωστή απάντηση τις παρακάτω προτάσεις:

1. Το _____ είναι απαραίτητο για να ξεκινήσω τη μέρα μου σωστά.

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



2. Ένα σωστό πρωινό περιέχει _____ με _____ και _____.

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



3. Προσθέτω γάλα με _____ λιπαρά στα δημητριακά πρωινού.

- α) χαμηλά β) πολλά γ) καθόλου



4. Προτιμώ ψωμί και δημητριακά _____.

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



5. Αντί για γαλοπούλα ή ζαμπόν προσθέτω _____ ή _____ και _____ στο τوست μου.

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

