



Ξεκινάμε τη μέρα μας σωστά κάνοντας ένα Ισορροπημένο Πρωινό Γεύμα

Προτεινόμενη Χρονική Διάρκεια: 5' για τη συμπλήρωση + 5' για τις απαντήσεις

Πίνακας 1.

παραλείπουμε	1.5%	τρεις	ολικής άλεσης	αυγό	φυτικές ίνες	γαλακτοκομικά	τρώμε	λαχανικά	τυρί
--------------	------	-------	------------------	------	-----------------	---------------	-------	----------	------

Χρησιμοποιώντας τις λέξεις του Πίνακα 1, συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις:

- Όταν παραλείπουμε το πρωινό γεύμα νοιώθουμε αδυναμία συγκέντρωσης, κόπωση και κακή διάθεση.
- Το πρωινό γεύμα, καλό είναι να αποτελείται από τουλάχιστον τρεις ομάδες τροφίμων.
- Προσθέτουμε γάλα με 1.5% λιπαρά στα δημητριακά πρωινού.
- Τα γαλακτοκομικά, το αυγό, οι καρποί και τα σπόρια είναι καλές πηγές πρωτεΐνης, για το πρωινό γεύμα.
- Προτιμούμε ψωμί ολικής άλεσης για το τοστ.
- Αντί για αλλαντικά προτιμούμε τυρί και λαχανικά στο τοστ.
- Επιλέγουμε δημητριακά πρωινού πλούσια σε φυτικές ίνες.
- Είναι προτιμότερο να τρώμε το φρούτο αντί να πίνουμε το χυμό του.

