



Ξεκινάμε τη μέρα μας σωστά, κάνοντας ένα Ισορροπημένο Πρωινό Γεύμα

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:

1. Όταν _____ το πρωινό γεύμα νοιώθουμε αδυναμία συγκέντρωσης, κόπωση και κακή διάθεση.
2. Το πρωινό γεύμα, καλό είναι να αποτελείται από τουλάχιστον _____ ομάδες τροφίμων.
3. Προσθέτουμε γάλα με _____ λιπαρά στα δημητριακά πρωινού.
4. Τα _____, το _____ οι καρποί και τα σπόρια είναι καλές πηγές πρωτεΐνης, για το πρωινό γεύμα.
5. Προτιμούμε ψωμί _____ για το τoστ.
6. Αντί για αλλαντικά προτιμούμε _____ και _____ στο τoστ.
7. Επιλέγουμε δημητριακά πρωινού πλούσια σε _____.
8. Είναι προτιμότερο να _____ το φρούτο αντί να πίνουμε το χυμό του.

