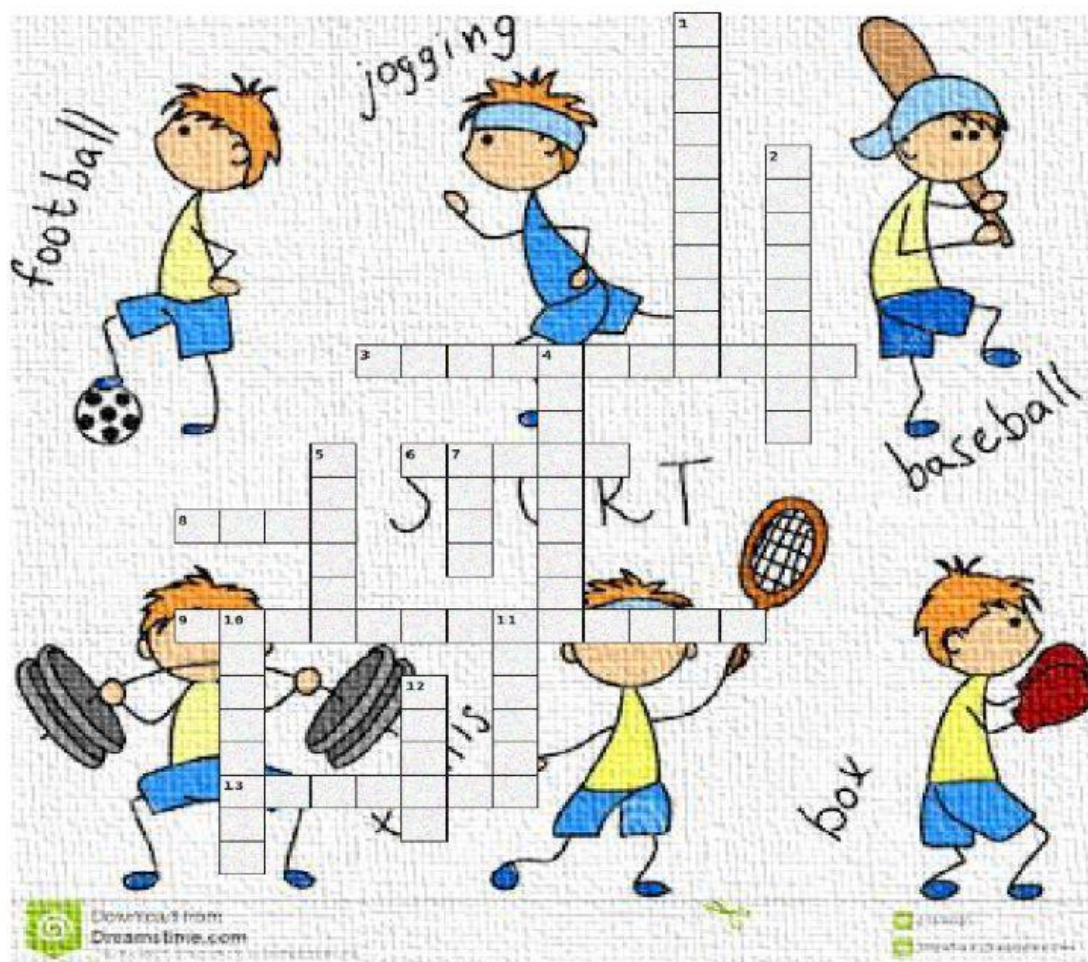


ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



Across

3. Για να αποφύγω τραυματισμούς χρειάζεται να κάνω πολύ καλή
6. Η σωματική άσκηση προάγει την
8. Ένα.....την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα
9. Έχουν Πρωτεΐνες Ασβέστιο Φώσφορο Βιταμίνη D
10. Μια χούφτα από αυτά αποτελούν ένα πολύ υγιεινό σνακ

Down

1. Λέγεται αλλιώς το χαλάρωμα
2. Βελτιώνεται με τις διατάσεις
4. Το βάζω στην σαλάτα μου
5. Έχουν βιταμίνες και μας δίνουν ενέργεια
7. Πριν το σχολείο πίνω ένα ποτήρι

13. Πλούσια πηγή πρωτεϊνών στο αυγό

11. Είναι ξηρός καρπός και μοιάζει με τον ανθρώπινο εγκέφαλο

12. Μου δίνει Πρωτεΐνες Σίδηρο
Βιταμίνη B12