

Δραστηριότητα - Κανόνες σωστής διατροφής

κρέατος, ζάχαρη, ελαιόλαδο, λαχανικά, όσπρια, αλάτι, γαλακτοκομικά, αναψυκτικά

Συμπληρώνουμε τα παρακάτω κενά με τις λέξεις που υπάρχουν στο παραπάνω κουτάκι.

1. Να καταναλώνετε φρούτα και σε καθημερινή βάση.
2. Να καταναλώνετε ως το κύριο λίπος σε όλα τα φαγητά.
3. Να περιορίζετε την κατανάλωση.....
4. Να αποφεύγετε να καταναλώνετε τρόφιμα και ποτά που περιέχουν
....., όπως γλυκά, και χυμούς.
5. Να καταναλώνετε ψάρι και τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.
6. Να καταναλώνετε προϊόντα σε καθημερινή βάση.
7. Να χρησιμοποιείτε το με μέτρο.

