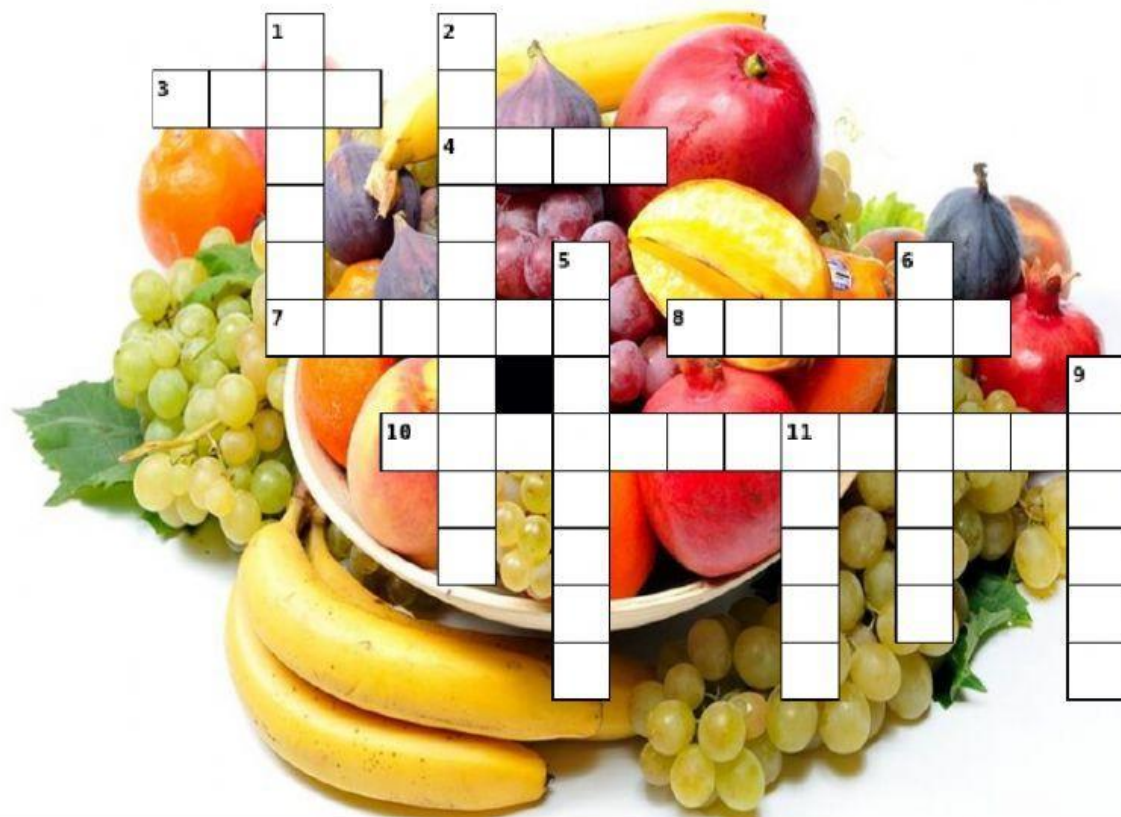


ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Across

3. Κάνει καλό στα μάτια
4. Ένα ... την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα
7. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν τα ρεβύθια και οι φακές
8. Έχουν πολλές βιταμίνες και πρέπει να τα τρώμε καθημερινά
10. Είναι το τυρί και το γιαούρτι

Down

1. Το πιο σημαντικό γεύμα της μέρας
2. Είναι το σιτάρι και η βρώμη
5. Είναι το μαρούλι
6. Βασικό συστατικό της χωριάτικης σαλάτας
9. Σε μεγάλη ποσότητα μπορεί να χαλάσει τα δόντια μας
11. Περιέχει σίδηρο και μπορούμε να το φάμε ψητό ή βραστό

ΣΥΡΕ ΚΑΙ ΒΡΕΣ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ		
 	 	
 	 	

ΦΡΑΟΥΛΑ

ΚΕΡΑΣΙ

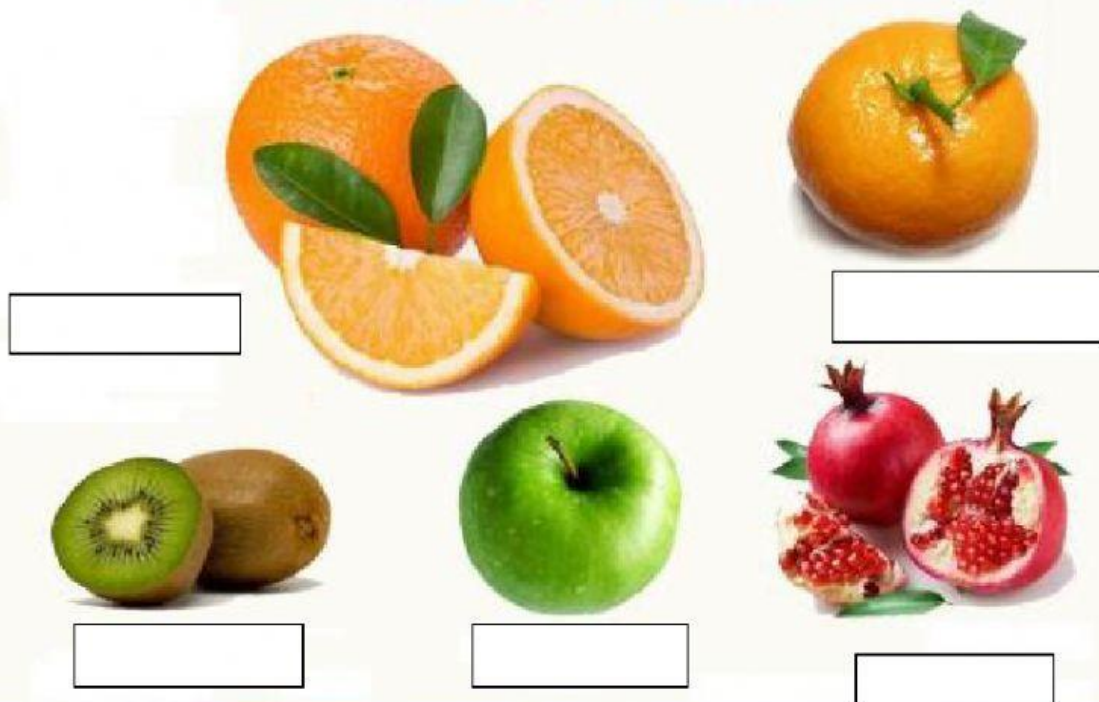
ΚΑΡΠΟΥΖΙ

ΒΕΡΙΚΟΚΟ

ΡΟΔΑΚΙΝΟ

ΠΕΠΟΝΙ

ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ Ή ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ??

ΚΑΡΠΟΥΖΙ

☐

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ

☐

ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ

☐

ΡΟΔΙ

☐

ΦΡΑΟΥΛΑ

☐

ΚΕΡΑΣΙ

☐

ΒΕΡΙΚΟΚΟ

☐

ΡΟΔΑΚΙΝΟ

☐

ΜΗΛΟ

☐

ΠΕΠΟΝΙ

☐

ΕΝΩΣΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ



ΛΙΠΗ



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ