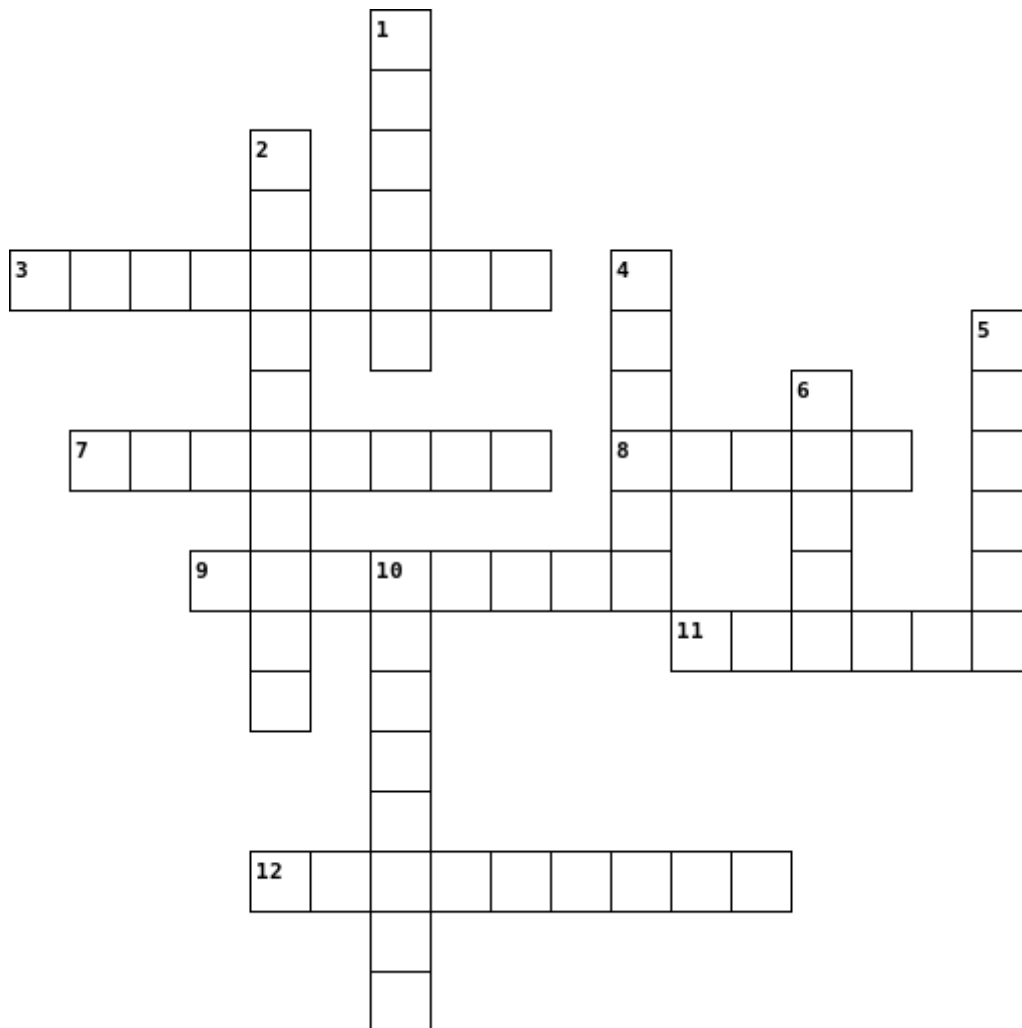


Τί θυμάσαι από την ομάδα των **Δημητριακών** και την ομάδα των **Φρούτων και Λαχανικών**;

Διατροφή



Οριζόντια

- 3.** Τα φρούτα και λαχανικά της κίτρινης-πορτοκαλί ομάδας είναι πλούσια σε
- 7.** Τα δημητριακά μας δίνουν
- 8.** Η βιταμίνη Ε κάνει καλό στο
- 9.** Τα τρώμε στη σαλάτα
- 11.** Έχουν πολλές βιταμίνες
- 12.** Αυτή υπάρχει στα άσπρα φρούτα και λαχανικά

Κάθετα

- 1.** Γεύμα στο οποίο τα δημητριακά είναι καλή επιλογή
- 2.** Είναι η βάση της διατροφής μας
- 4.** Τα φρούτα και λαχανικά της κόκκινης ομάδας κάνουν καλό στην
- 5.** Με το ασβέστιο έχουμε γερά
- 6.** Τα δημητριακά έχουν
- 10.** Τα πράσινα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε