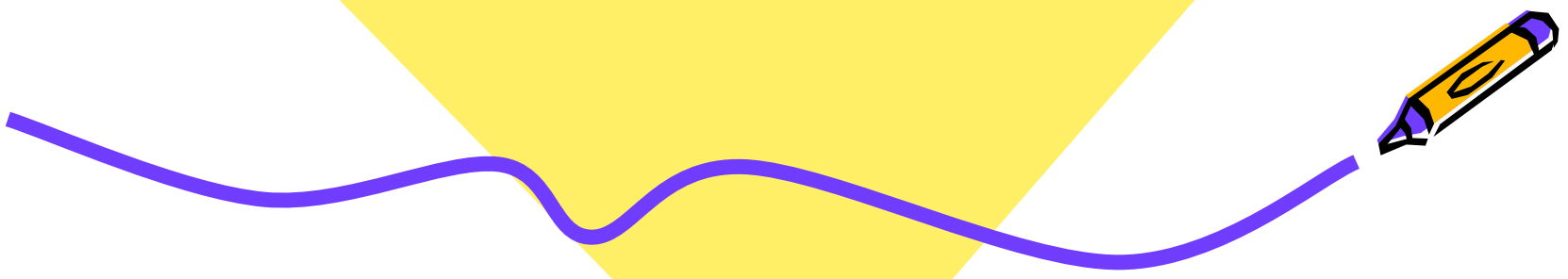




ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

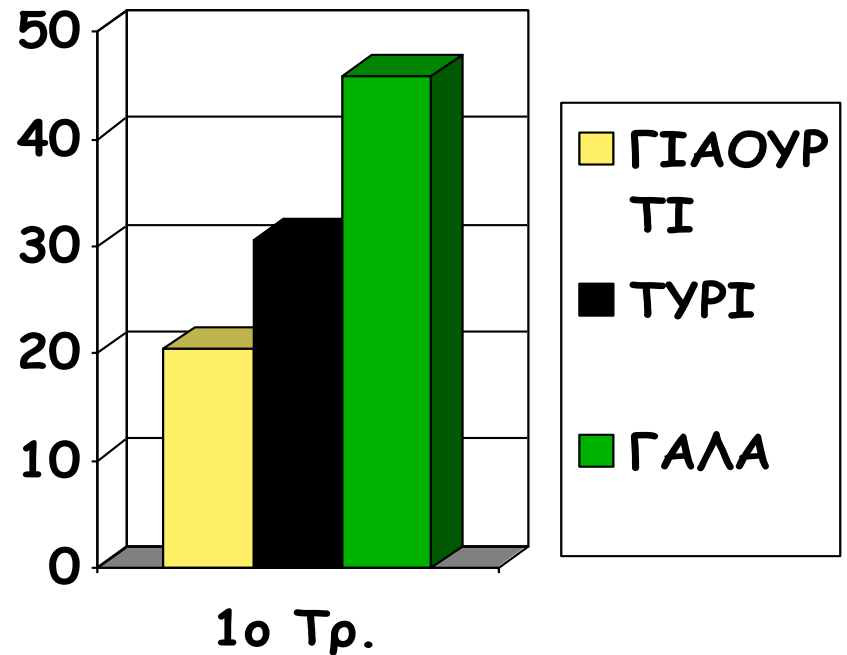


ΓΑΛΑΚΤΑΚΟΜΙΚΑ

ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
ΕΊΝΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ
ΜΑΣ. ΤΟ ΓΑΛΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΤΟ ΠΙΝΟΥΜΕ ΠΟΛΥ
ΣΥΧΝΑ ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ
ΑΣΒΕΣΤΙΟ, ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ,
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΕΊΝΑΙ
ΠΗΓΗ ΣΥΜΠΛΕΓΜΑΤΟΣ
Β. ΟΛΗ Η ΕΛΛΑΔΑ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΠΙΝΕΙ ΈΝΑ
ΠΟΤΗΡΙ ΓΑΛΑ ΚΑΘΕ
ΜΕΡΑ.



ΠΟΙΟ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΟ
ΠΡΟΙΟΝ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΑΙ
ΠΟΙΟ ΠΟΛΥ ΣΤΗΝ
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ?

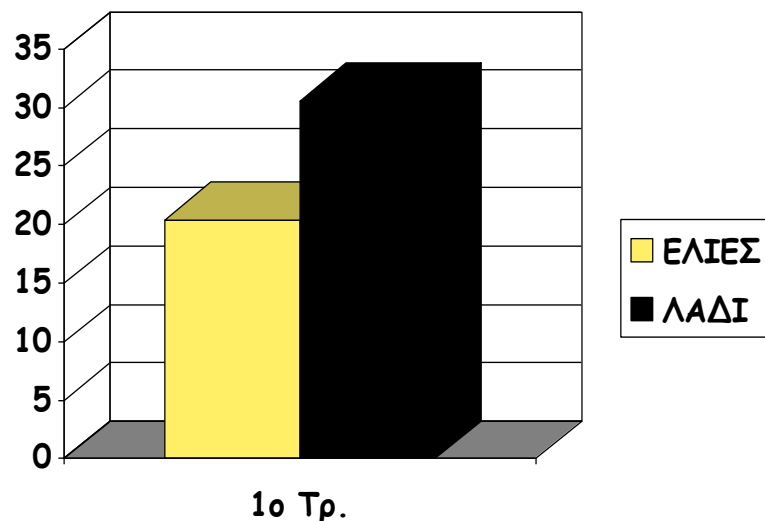


ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΛΑΔΙ

• ΤΙΣ ΕΛΙΕΣ ΤΙΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΦΑΓΗΤΑ. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΙΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΠΙΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΠΟΤΟ.

• ΤΟ ΛΑΔΙ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΤΗΓΑΝΙΣΟΥΜΕ, ΟΠΩΣ ΑΥΓΟ Ή ΠΑΤΑΤΕΣ. ΤΟ ΛΑΔΙ ΤΟ ΒΑΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΑΛΑΤΑΣ

ΕΠΕΙΔΗ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΕΣ ΕΛΙΕΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΕΧΟΥΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΧΡΗΣΗ ΣΤΙΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΛΑΔΙ.



ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



• ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΥΓΙΕΙΝΑ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΕΝΑ ΦΡΟΥΤΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ. ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΈΝΑ ΚΑΛΟ ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ, ΕΠΕΙΔΗ ΜΕΡΙΚΟΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΦΑΝΕ ΚΑΤΙ ΓΛΥΚΟ, ΕΝΑ ΦΡΟΥΤΟ ΕΧΕΙ ΜΕΣΑ ΑΡΚΕΤΗ ΖΑΧΑΡΗ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΓΛΥΚΑΝΕΙ.

• ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΜΕΡΙΚΑ ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΛΛΑ ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΤΟΥΣ ΑΡΕΣΟΥΝ ΑΛΛΑ ΑΥΤΟ ΕΧΕΙ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΝΑ ΤΟΥΣ ΛΕΙΠΟΥΝ ΠΟΛΛΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΟΥΣ

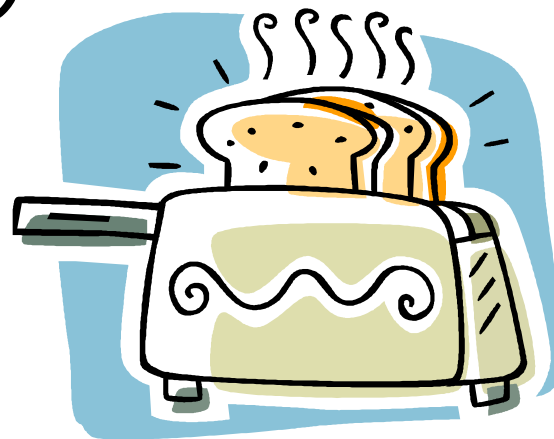


ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΑ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ
ΤΟ ΠΡΩΙ ΓΙΑ
ΠΡΩΙΝΟ.

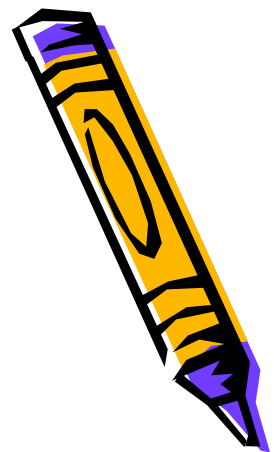
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
ΤΡΩΜΕ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
ΚΑΙ ΤΟ ΒΡΑΔΥ,
ΚΥΡΙΩΣ ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ
ΚΑΝΟΥΝ ΣΥΝΗΘΩΣ
ΔΙΑΙΤΑ.

· ΨΩΜΙ ΤΡΩΜΕ
ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΜΕ
ΟΤΙ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΑΝ
ΕΧΟΥΜΕ. ΟΠΩΣ ΚΑΙ
ΤΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ ΑΛΛΑ
ΑΥΤΟ ΤΟ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΑΙ
ΟΤΑΝ ΠΙΝΟΥΜΕ ΕΝΑ
ΠΟΤΟ



ΚΡΕΑΣ

- ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΕ ΠΟΛΛΑ ΦΑΓΗΤΑ,
- ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΣΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΦΑΓΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ ΚΡΕΑΣ. ΟΛΟΙ ΜΑΣ ΤΡΩΜΕ 2-3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΡΕΑΣ.



ΤΕΛΟΣ



ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΑΚΗΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΕΡΙΣΥΝΑΚΗΣ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΥΡΛΑΚΗΣ

ΚΩΣΤΑΣ ΜΑΛΤΕΖΑΚΗΣ

