



Με την Α1 τάξη του σχολείου μας στο μάθημα των αγγλικών μιλήσαμε για υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές και τι θα πρέπει να προτιμάμε στη διατροφή μας. Συμφωνήσαμε ότι είναι απαραίτητο να τρώμε κάθε μέρα φρούτα και λαχανικά γιατί περιέχουν πολλές βιταμίνες για ένα υγιές σώμα και μυαλό!

Μερικές ιδέες μας για να τρώμε πιο πολλά φρούτα και λαχανικά καθημερινά:

- ✓ Να πίνουμε φρέσκους χυμούς
- ✓ Να έχουμε μία φρουτιέρα σπίτι ώστε να τρώμε συχνά φρούτα
- ✓ Να φτιάχνουμε σάντουιτς με πολλά λαχανικά
- ✓ Να τρώμε φρούτα σαν σνακ όταν πεινάμε
- ✓ Να τρώμε μαζί με το γεύμα μία σαλάτα

Τέλος, δημιουργήσαμε ένα ομαδικό κολάζ!

