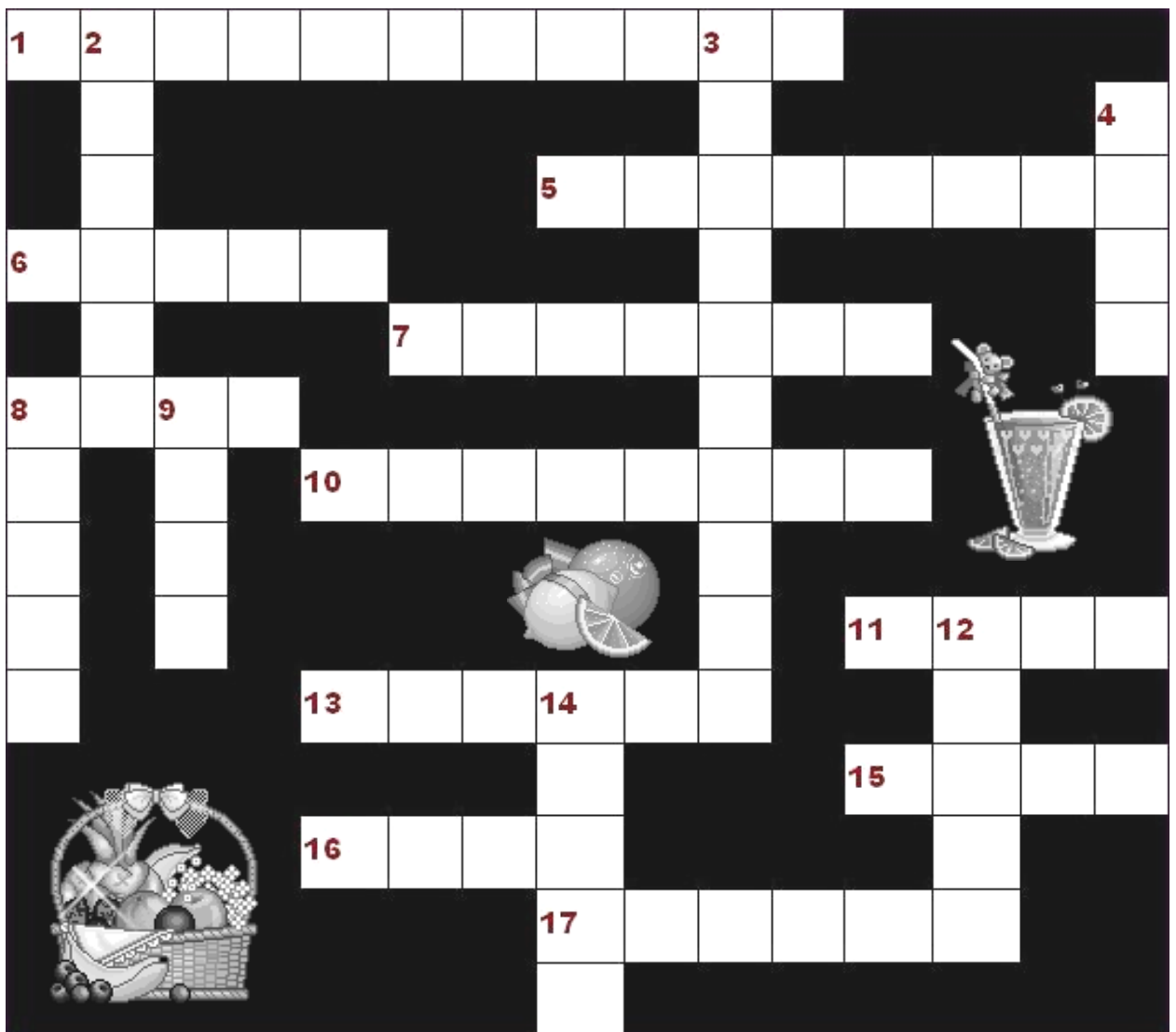


# Διατροφή



## **Οριζόντια:**

1. Είναι καλά να την πίνουμε το πρωί και μας προστατεύει από τις αρρώστιες.
5. Γίνονται από αλεύρι που παίρνουμε συνήθως από το σιτάρι.
6. Το παίρνουμε από τα ζώα, το μαγειρεύουμε και είναι απαραίτητο στη διατροφή μας.
7. Υπάρχουν πάντα στο μεσημεριανό τραπέζι και τις τρώμε μαζί με το φαγητό.
8. Το παίρνουμε από τα ζώα και τα παιδιά πρέπει να πίνουν πολύ!
10. Είναι το σπανάκι, τα φασολάκια, το λάχανο και πολλά άλλα.
11. Γίνεται από το γάλα και μας βοηθά να αποκτήσουμε γερά δόντια και κόκαλα.
13. Τα πλένουμε πρωί και βράδυ μετά το φαγητό για να μη χαλάσουν.
15. Πρέπει να πίνουμε πολύ από αυτό, ειδικά το καλοκαίρι.
16. Ένα \_ \_ \_ \_ την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα.
17. Τα παίρνουμε συνήθως από τα δέντρα και τα τρώμε μετά το μεσημεριανό φαγητό, το πρωί ή το απόγευμα.

## **Κάθετα:**

2. Είναι τα φασόλια και οι φακές.
3. Οι νιφάδες καλαμποκιού που βάζουμε στο γάλα.
4. Το παίρνουμε από τη θάλασσα και πρέπει να το τρώμε τουλάχιστον μία με δύο φορές την εβδομάδα.
8. Δεν πρέπει να τρώμε πολλά από αυτά γιατί παχαίνουν και μπορεί να χαλάσουμε τα δόντια μας.
9. Το παίρνουμε από την ελιά και μπαίνει σε όλα τα φαγητά.
12. Φροντίζουμε γι` αυτήν όταν η διατροφή μας είναι σωστή και περιέχει όλα τα είδη τροφών.
14. Όπως το αυτοκίνητο χρειάζεται βενζίνη, έτσι και ο άνθρωπος χρειάζεται αυτή.

# Διατροφική πυραμίδα

