

Είναι σημαντικό να τρεφόμεστε σωστά και υγιεινά;

Ποιες είναι οι διατροφικές σου συνήθειες;

### Πρόλογος:

Η διατροφή μας παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξή μας και στην υγεία μας. Γι αυτό πρέπει να τρεφόμεστε υγιεινά όσο μπορούμε και να αποφεύγουμε ανθυγιεινά τρόφιμα.

### Κυρίως Θέμα:

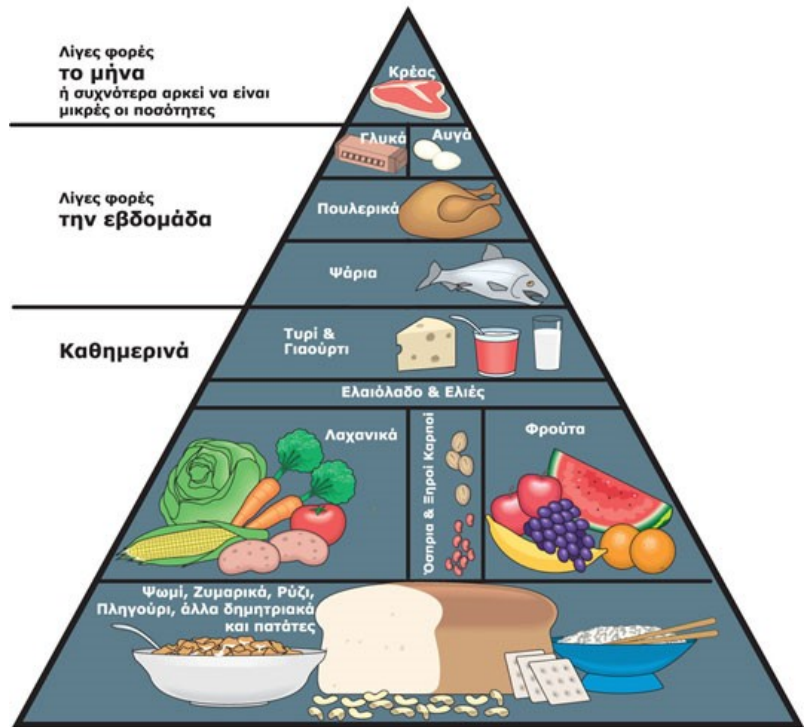
A) Ποια τρόφιμα είναι υγιεινά;

- i. Όσπρια
- ii. Φρούτα
- iii. Λαχανικά
- iv. Κρέας
- v. Γαλακτοκομικά

B) Ποια τρόφιμα είναι ανθυγιεινά;

- i. Λίπη
- ii. Fast Food
- iii. Γλυκά

Γ) Τι συνηθίζω να τρώω; Ακολουθώ μια υγιεινή διατροφή;



### Επίλογος:

Γράφω ένα συμπέρασμα.

