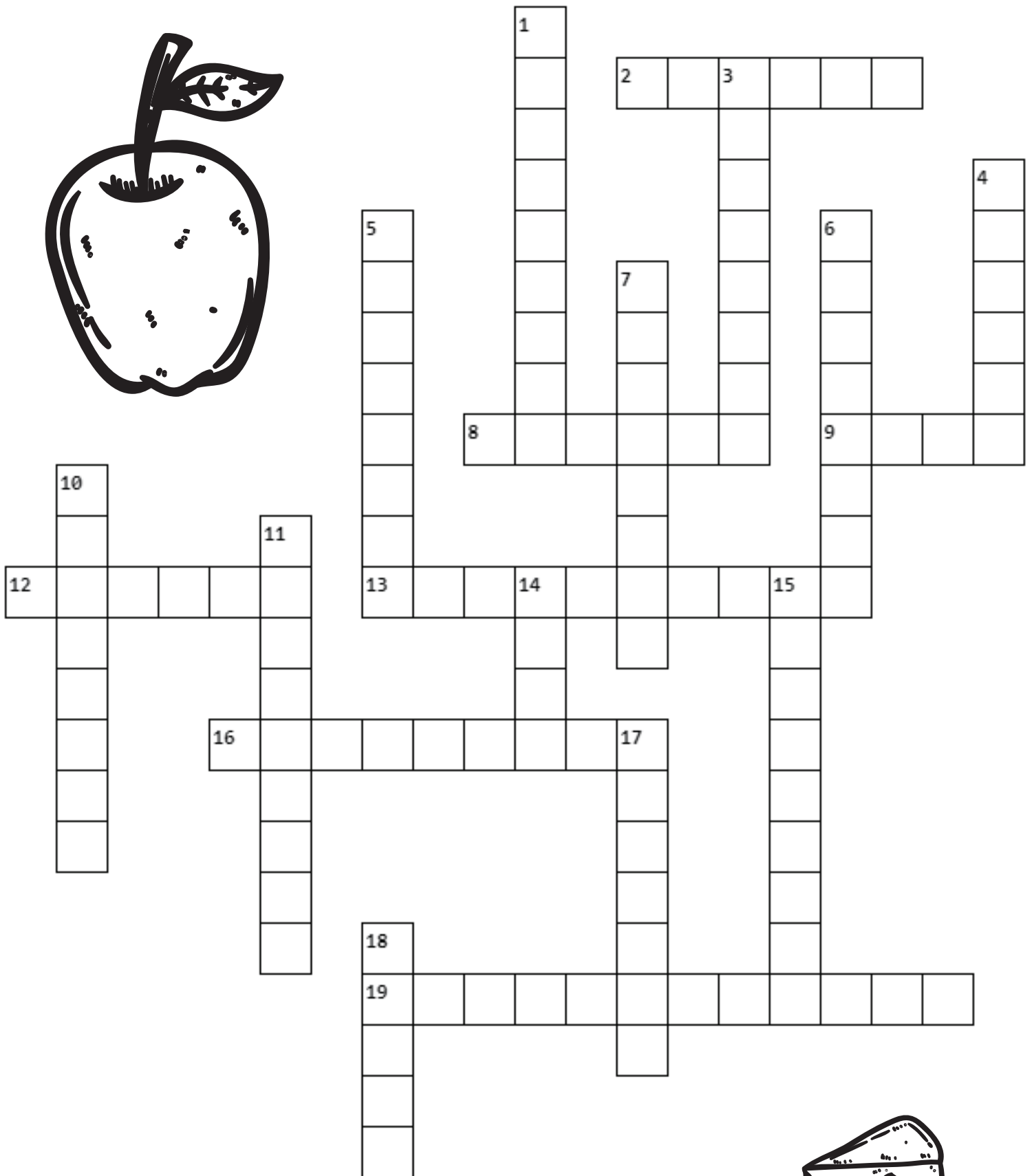
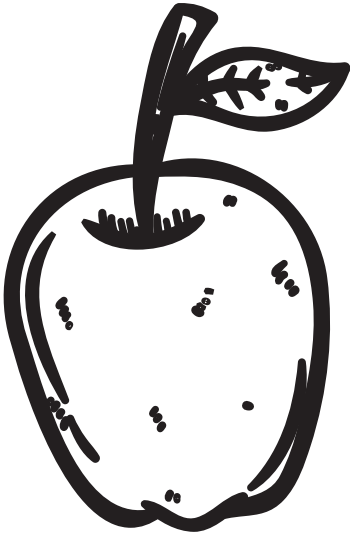
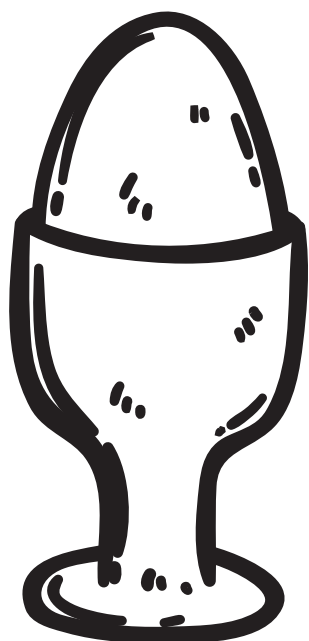


# Σταυρόλεξο διατροφικών γνώσεων



## οριζόντια

2. Σύμφωνα με την Μεσογειακή Διατροφή πρέπει να καταναλώνονται τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα.
8. Περιέχεται συχνά σε τυποποιημένα τρόφιμα όπως αναψυκτικά, ποτά, χυμούς, μπισκότα, κρουασάν, σαλάτες
12. Οι μπανάνες, το μήλο, το πεπόνι, ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.
13. Χρειάζεται να αποφεύγονται στην καθημερινότητα.
16. Τα γαλακτοκομικά είναι καλή πηγή....
19. Βασική πηγή ενέργειας για το σώμα.



## κάθετα

1. Συνιστάται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους.
3. Βασικό συστατικό για το μυϊκό μας σύστημα.
4. Μια συνήθεια που παραλείπουν συχνά τα παιδιά λόγω έλλειψης χρόνου.
5. Αποτελούν καλή πηγή λιπαρών.
6. Το μπρόκολο και το καρότο ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.
7. Η σύσταση για την..... δραστηριότητα είναι τουλάχιστον 1 ώρα καθημερινά για τα παιδιά και τους/τις εφήβους.
10. Μονάδα μέτρησης της ενέργειας.
11. Η..... ζωή έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξή σου.
14. Προτιμάμε να είναι ολικής άλεσης.
15. Τα “κακά” λιπαρά των τροφίμων.
17. Τα παιδιά που τρώνε.... ενδιάμεσα γεύματα έχουν καλύτερη επίδοση στις σχολικές εξετάσεις.
18. Κατά την παρασκευή του... χάνεται μέρος των φυτικών ινών και άλλων θρεπτικών συστατικών των φρούτων.

