

## Το ...ποιημάκι μας

Στην τάξη μας μιλήσαμε για τη ΔΙΑΤΡΟΦΗ

πώς θα μεγαλώσουμε και θά 'μαστε γεροί.

Χορταρικά, αγνό τυρί, φρούτα και λαχανικά

γάλα, ψάρια, όσπρια και δημητριακά.

ΝΑΙ στο γάλα, στο χυμό, στο ψαράκι, στο αυγό

ΟΧΙ στο τηγανητό και στο αναψυκτικό

ΝΑΙ στο μαύρο το ψωμί και στο κίτρινο τυρί

ΟΧΙ στο χαμπουργκεράκι, στο ζαμπόν στο σαλαμάκι.