



Living Values  
Education



# ΧΤΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΣΩΣΤΑ, ΤΡΩΩ ΠΑΝΤΑ ΥΓΙΕΙΝΑ!

*Ενημέρωση για τη σημασία της υγιεινής διατροφής*

*Προσφορά υγιεινού προγεύματος - (13.02.2026)*



## The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



## Η πυραμίδα της διατροφής



**ΠΑΡΟΙΜΙΑ**

Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα.