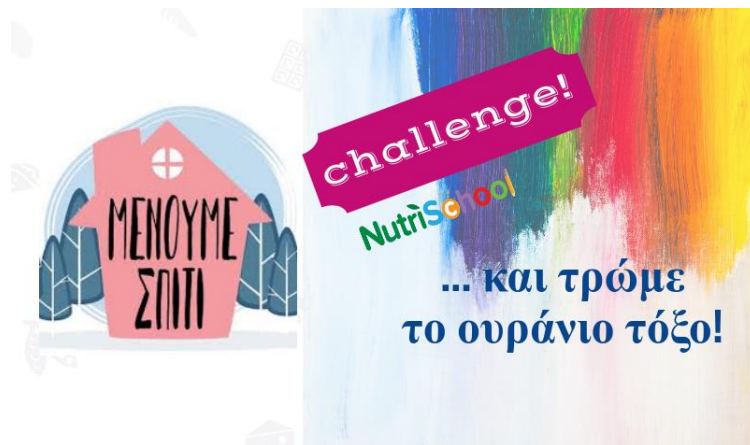


## Μένουμε σπίτι και τρώμε υγιεινά και πολύχρωμα!

1. Διάβασε πρώτα το άρθρο: <https://www.nutrischool.gr/articles/diatrofi-giaskepsi/eat-a-rainbow/>
2. Οργάνωσε διαγωνισμό μέσα στην οικογένεια σου: **ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΦΑΕΙ ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΧΡΩΜΑΤΑ;**
3. Βρες και εάν μπορείς εκτύπωσε το Πινακάκι! <https://bit.ly/2QY6jpi>
4. Στείλε τα αποτελέσματα του διαγωνισμού:

Δήμητρα Αθανασίου: [demeatha@hotmail.com](mailto:demeatha@hotmail.com)

Μαρία Γιαννακή: [mayiadiet2005@yahoo.gr](mailto:mayiadiet2005@yahoo.gr)



ΤΡΩΩ ΕΝΑ ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ

ΑΣΠΡΑ ΚΑΦΕ	ΚΙΤΡΙΝΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	ΚΟΚΚΙΝΑ	ΜΩΒ	ΠΡΑΣΙΝΑ
Ενίσχυση ανοσοποιητικού	Γερή καρδιά	Πρόληψη καρκίνου	Γερή καρδιά και κυκλοφορικό	Υγεία γαστρεντερικού
Υγεία γαστρεντερικού	Καλή λειτουργία των αρθρώσεων	Προστασία από τον ήλιο	Ενίσχυση μνήμης	Καλή λειτουργία των αρθρώσεων
Μείωση χοληστερόλης	Υγεία των ματιών & νυχτερινή όραση	Γερή καρδιά	Ανανέωση κυττάρων	Υγεία των ματιών
Υγεία της καρδιάς	Πρόληψη καρκίνου	Ανανέωση κυττάρων	Υγεία ουροποιητικού	Ενίσχυση ανοσοποιητικού

NutriSchool