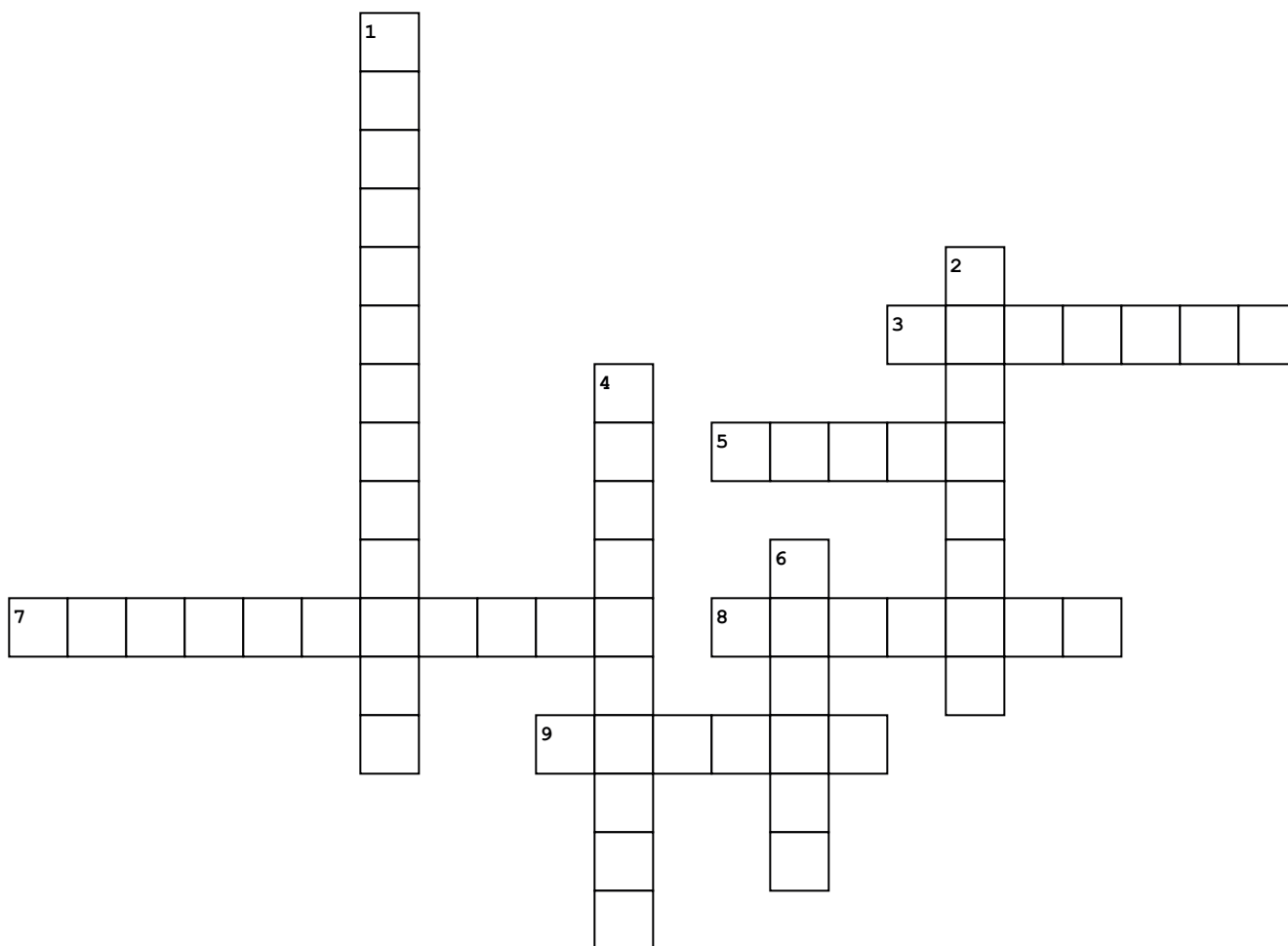


# 16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ-ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



## Across

3. Υπάρχει σε υψηλή συγκέντρωση στα ενεργειακά ποτά.
5. Αυτά πρέπει να τα καταναλώνουμε σπάνια.
7. Ένας τρόπος να μειωθεί το πρόβλημα της παχυσαρκίας είναι η υιοθέτηση της ..... διατροφής.
8. Το ιδανικό πρωινό περιλαμβάνει φρούτα, ..... ίνες και γαλακτομικά.
9. Είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.

## Down

1. Το πρωινό μας ενισχύει το ..... σύστημα.
2. Σε καθημερινή βάση πρέπει να καταναλώνουμε φρούτα και .....
4. Η αύξηση του βάρους του σώματος, που οφείλεται σε αύξηση της ποσότητας του λίπους που περιέχει, και αφορά οποιοδήποτε άνθρωπο.
6. Την προκαλούν τα ενεργειακά ποτά.