

10 ιδέες για περισσότερα Φρούτα και Λαχανικά στη Διατροφή μας



Μόλις ανέβασα στο foodmusic.gr ένα σούπερ βιντεάκι με 10 εξαιρετικές ιδέες για να βάλετε στη διατροφή των παιδιών σας φρούτα και λαχανικά. Οι ίδιες ιδέες μπορούν να βοηθήσουν και εσάς να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά! Δείτε το βίντεο [εδώ](#):

Δείτε το βίντεο στο οποίο περιγράφω 10 τρόπους για να τρώνε μικροί και μεγάλοι περισσότερα Φρούτα και Λαχανικά. Με αυτές τις ιδέες είναι εύκολο να πετύχουμε το στόχο των 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα. Δοκιμάστε αυτούς τους 10 τρόπους για να αυξήσετε την κατανάλωση Φρούτων και Λαχανικών για εσάς αλλά και για τα παιδιά σας! Δείτε το βίντεο [εδώ](#):

Αν σας αρέσει το βίντεο γραφτείτε στο Newsletter του foodmusic.gr και κάντε Like τη σελίδα μας στο facebook.

Και μη ξεχνάτε... Το πρώτο βήμα της έξυπνης διατροφής: Ένα μήλο την ημέρα!

Φιλιά πολλά

Ευτύχης