

Ενδεικτικές Απαντήσεις

α) Η ποσότητα που πρέπει να σερβιριστεί στα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους είναι μια κουταλιά από κάθε τρόφιμο για κάθε έτος της ηλικίας τους.

β) Στη παιδική ηλικία, τα όσπρια και το ψάρι είναι καλό να καταναλώνονται μια φορά την εβδομάδα, ενώ το κρέας και το κοτόπουλο είναι καλό να αποτελούν κύριο γεύμα 2-4 φορές.