

Για
ενήλικες

Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Πίνετε
αρκετό
νερό.

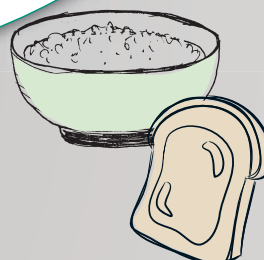
Καταναλώνετε
ποικιλία
λαχανικών
και φρούτων
καθημερινά.

Καταναλώνετε
ποικιλία
δημητριακών
καθημερινά.
Προτιμάτε
ολικής άλεσης.

Προτιμάτε
γαλακτοκομικά
προϊόντα
χαμηλά σε
λιπαρά.



Κάνετε σωματική
δραστηριότητα
καθημερινά.
Διατηρείτε
φυσιολογικό
και σταθερό
σωματικό
βάρος.



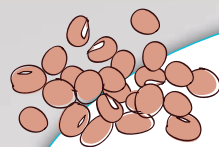
Περιορίστε
την κατανάλωση
κόκκινου κρέατος.
Επιλέγετε άπαχα
μέρη. Αποφεύγετε
το επεξεργασμένο
κρέας.



Περιορίστε την
κατανάλωση
ζάχαρης, αλατιού,
και προϊόντων που
τα περιέχουν.



Χρησιμοποιείτε
ελαιόλαδο
ως πρώτη
επιλογή.



Καταναλώνετε
όσπρια
συχνά.



Καταναλώνετε
συχνά ψάρια
και θαλασσινά.
Επιλέγετε λιπαρά
ψάρια, κατά
προτίμηση
μικρά.



ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Η πλήρης σειρά των Εθνικών
Διατροφικών Οδηγών:
α) για Ενήλικες,
**β) για Γυναίκες, Εγκύους
και Θηλάζουσες,**
**γ) για άτομα ηλικίας
65 ετών και άνω,**
**δ) για Βρέφη, Παιδιά
και Εφήβους**
είναι διαθέσιμη στην
ιστοσελίδα:

www.diatrofikoiodigoι.gr

Αθήνα 2017



Ευ Δια...
Τροφήν



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



ΕΚΤΥΠΩΣΗ
ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ