

Για  
ενήλικες

# Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Πίνετε  
αρκετό  
νερό.

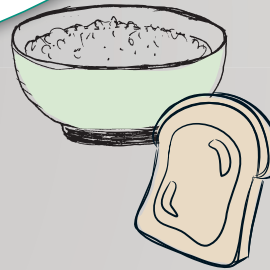
Καταναλώνετε  
ποικιλία  
λαχανικών  
και φρούτων  
καθημερινά.

Καταναλώνετε  
ποικιλία  
δημητριακών  
καθημερινά.  
Προτιμάτε  
ολικής άλεσης.



Προτιμάτε  
γαλακτοκομικά  
προϊόντα  
χαμηλά σε  
λιπαρά.

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



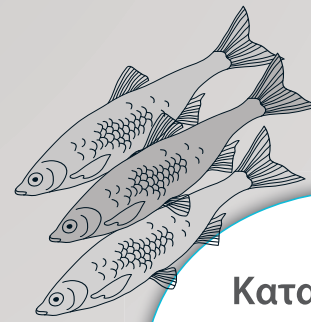
Περιορίστε  
την κατανάλωση  
κόκκινου κρέατος.  
Επιλέγτε άπαχα  
μέρη. Αποφεύγετε  
το επεξεργασμένο  
κρέας.



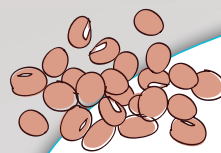
Περιορίστε την  
κατανάλωση  
ζάχαρης, αλατιού,  
και προϊόντων που  
τα περιέχουν.



Χρησιμοποιείτε  
ελαιόλαδο  
ως πρώτη  
επιλογή.



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



Καταναλώνετε  
όσπρια  
συχνά.

## 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.diatrofikoiodigoi.gr](http://www.diatrofikoiodigoi.gr)



Ευ Δια...  
Τροφήν



ΠΡΟΛΗΨΙΣ  
Ινστιτούτο Προληπτικής  
Περιβαλλοντικής  
και Εργασιακής Ιατρικής



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
[www.ygeia-pronoia.gr](http://www.ygeia-pronoia.gr)

Με τη  
συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής  
Ένωσης



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"  
Προσανατολισμός στον Ανθρώπινο  
[www.epanaod.gov.gr](http://www.epanaod.gov.gr)



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
Ευρώπη για τη ανάπτυξη  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ  
[www.espa.gr](http://www.espa.gr)