

Για άτομα  
65 ετών και  
άνω

# Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Πίνετε  
αρκετό  
νερό.

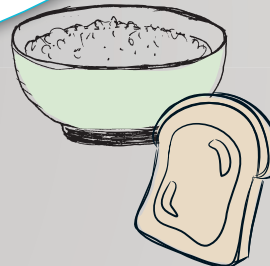
Καταναλώνετε  
ποικιλία  
λαχανικών  
και φρούτων  
καθημερινά.

Καταναλώνετε  
ποικιλία  
δημητριακών  
καθημερινά.  
Προτιμάτε  
ολικής άλεσης.



Προτιμάτε  
γαλακτοκομικά  
προϊόντα  
χαμηλά σε  
λιπαρά.

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



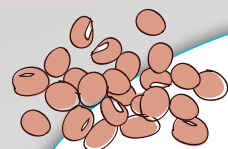
Επιλέγεται  
άπαχο κρέας.  
Αποφεύγετε το  
επεξεργασμένο  
κρέας.



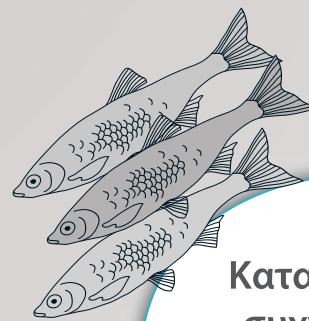
Περιορίστε την  
κατανάλωση  
αλατιού, ζάχαρης,  
και προϊόντων που  
τα περιέχουν.



Χρησιμοποιείτε  
ελαιόλαδο  
ως πρώτη  
επιλογή.



Καταναλώνετε  
όσπρια  
συχνά.



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



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

# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ  
65 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ

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



Ευ Δια...  
Τροφήν



INSTITUTO PROLEPSIS  
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



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)