

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



Το παρόν υλοποιήθηκε σε συνεργασία της Δ/νσης Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος του Υπουργείου Υγείας και του Πανελληνίου Συλλόγου Διατροφολόγων - Διατροφολόγων



Η Μεσογειακή διατροφή είναι τρόπος ζωής, είναι η παράδοση, οι ανθρώπινες σχέσεις γύρω από το ελληνικό τραπέζι, τα αρώματα του ελαιόλαδου, των μυρωδικών και των βοτάνων του τόπου μας.

Ιανουάριος



Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή μας βοηθά να φροντίζουμε την άμυνα του οργανισμού μας καθημερινά! Για γερό ανοσοποιητικό επιλέγω ποικιλία τροφίμων πλούσια σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Φεβρουάριος



Κάθε πράγμα στον καιρό του! Τα χειμερινά φρούτα και λαχανικά, μας χαρίζουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας ειδικά αυτή την εποχή του χρόνου!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Μάρτιος



Για υγιές και ισορροπημένο βάρος καταναλώνω συχνά γεύματα μέσα στην ημέρα. Σε κάθε κύριο γεύμα χωρίζω το πιάτο σου σε τρία μέρη και γεμίζω το 1/2 με πολύχρωμα λαχανικά, το 1/4 με πρωτεΐνη και το υπόλοιπο 1/4 με αμυλούχα τρόφιμα.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Απρίλιος



Η νηστεία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Μας βοηθάει να μειώσουμε την πρόσληψη λίπους και κυρίως των ζωικών κορεσμένων λιπαρών και να αυξήσουμε την πρόσληψη φυτικών ινών.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

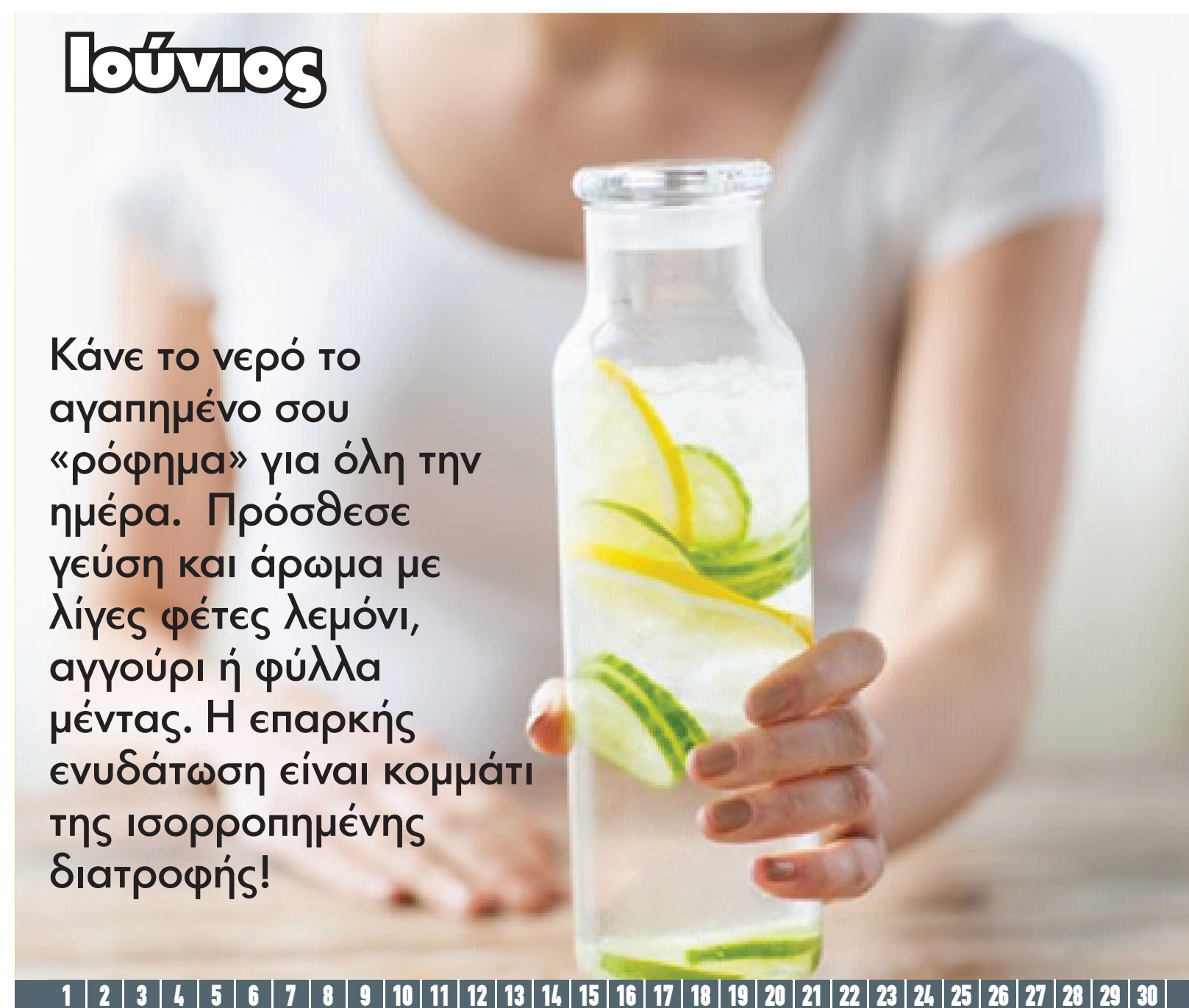
Μάιος



Κάθε στιγμή της ημέρας μπορεί να γίνει μια ιδανική ευκαιρία για άσκηση μέσα ή έξω από το σπίτι! Συνδυάζουμε σωματική κίνηση με νόστιμα και υγιεινά τρόφιμα για ευεξία και καλή διάθεση!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Ιούνιος



Κάνω το νερό το αγαπημένο σου «ρόφημα» για όλη την ημέρα. Πρόσθεσε γεύση και άρωμα με λίγες φέτες λεμόνι, αγγούρι ή φύλλα μέντας. Η επαρκής ενυδάτωση είναι κομμάτι της ισορροπημένης διατροφής!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Ιούλιος



Αν η διατροφή αποτελεί το θεμέλιο της ζωής, τα δημητριακά είναι η βάση της. Επίλεξε προϊόντα ολικής άλεσης που διατηρούν τον φλοιό και το πίτουρο, για υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, περισσότερες βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ιχνοστοιχεία και μεγαλύτερο κορεσμό!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Αύγουστος



Τα φρέσκα, ωμά φρούτα και λαχανικά αποτελούν το πιο δροσιστικό σνακ του καλοκαιριού. Συμπεριέλαβε ποικιλία χρωμάτων (κόκκινο, πορτοκαλί, πράσινο, μωβ) και στόχευσε σε «5 μερίδες την ημέρα» για οφέλη στην υγεία, στο σωματικό βάρος και στην ενυδάτωση!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

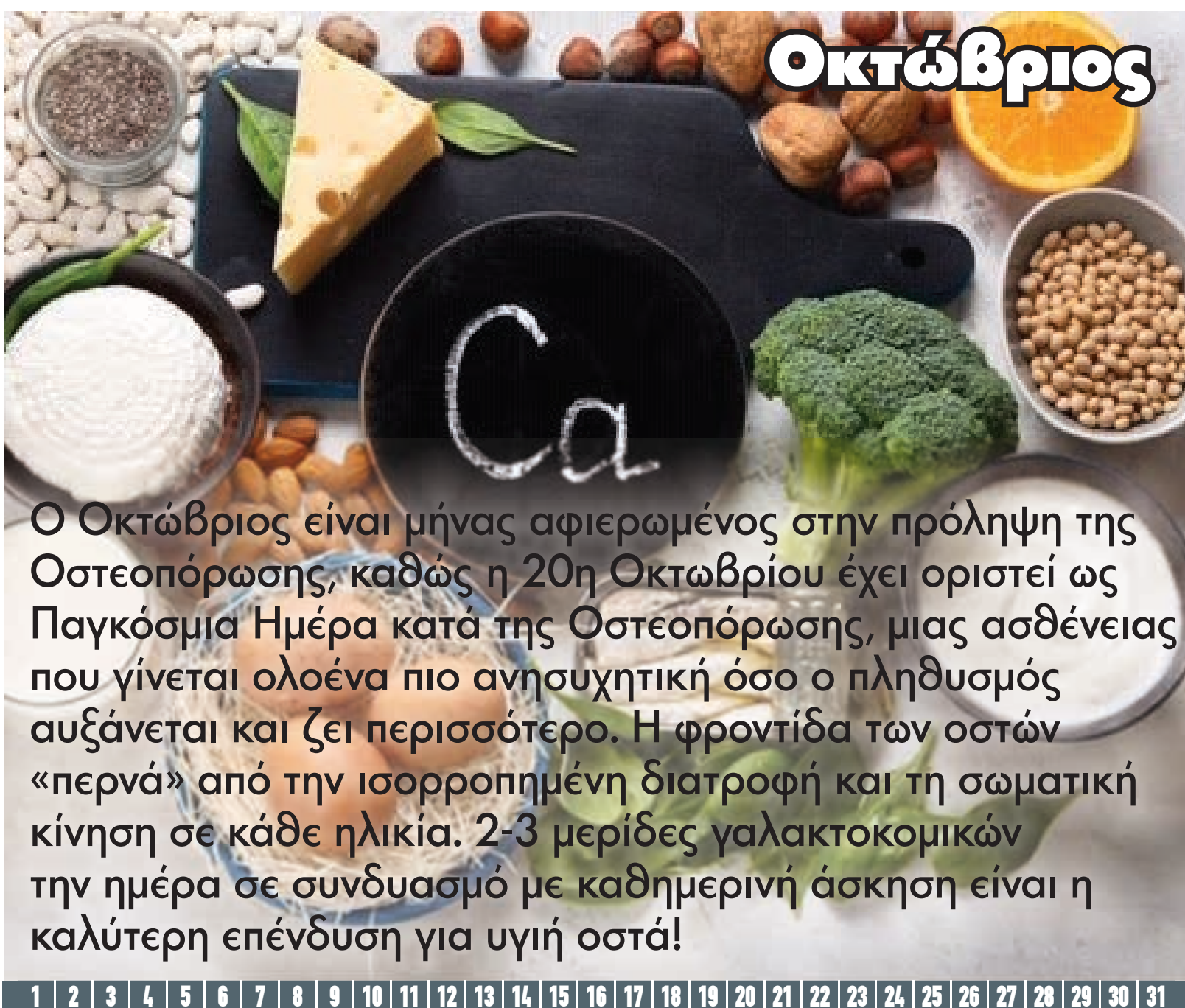
Σεπτέμβριος



Για μυαλό ξυράφι και σώμα δυνατό, ξεκίνα με γερό πρωινό και συνέχισε με ένα έξυπνο κολατσιό! Γαλακτοκομικά, δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα και ξηροί καρποί είναι μερικές εξαιρετικές επιλογές για μικρούς και μεγάλους.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

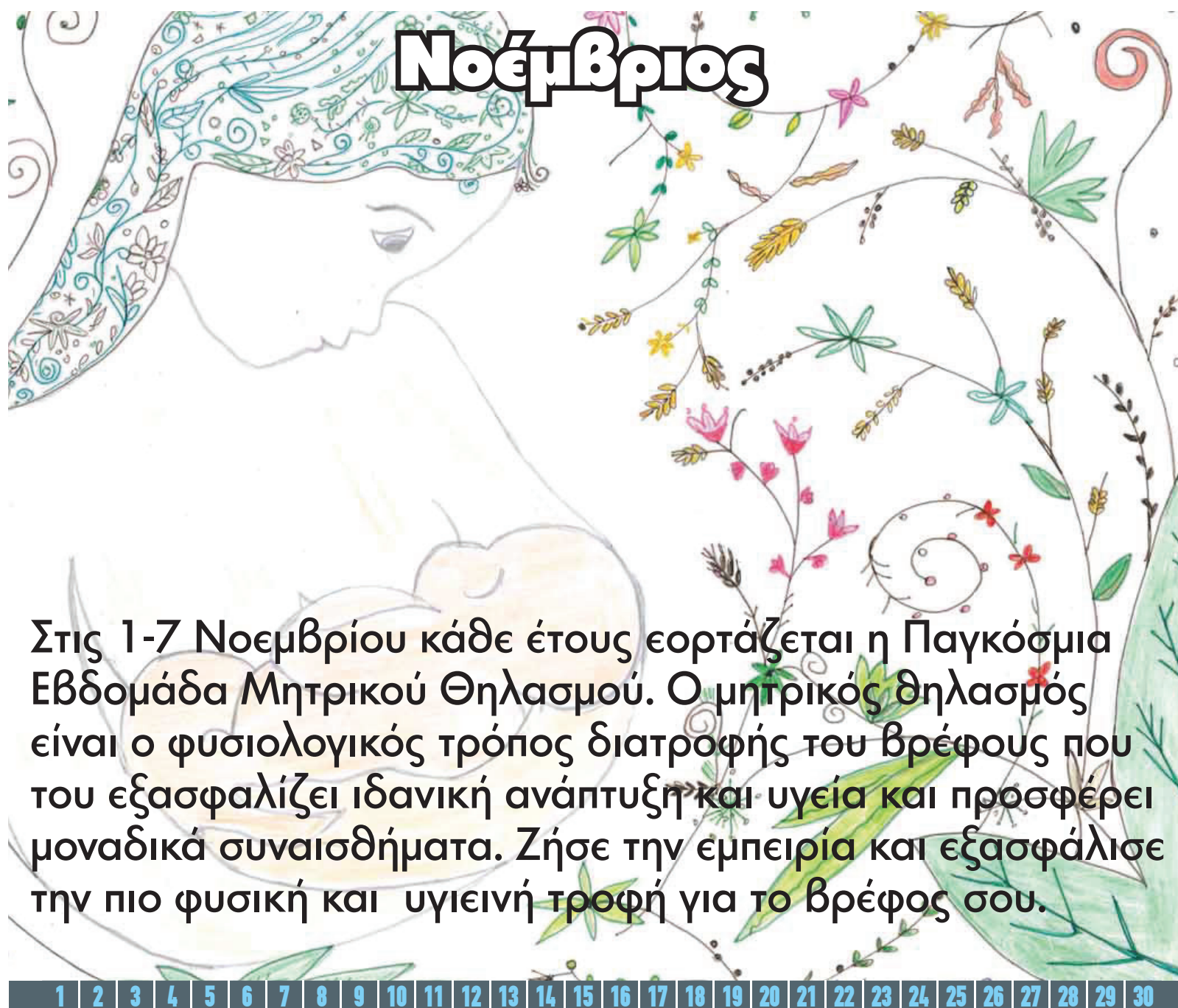
Οκτώβριος



Ο Οκτώβριος είναι μήνας αφιερωμένος στην πρόληψη της Οστεοπόρωσης, καθώς η 20η Οκτωβρίου έχει οριστεί ως Παγκόσμια Ημέρα κατά της Οστεοπόρωσης, μιας ασθένειας που γίνεται ολοένα πιο ανησυχητική όσο ο πληθυσμός αυξάνεται και ζει περισσότερο. Η φροντίδα των οστών «περνά» από την ισορροπημένη διατροφή και τη σωματική κίνηση σε κάθε ηλικία. 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα σε συνδυασμό με καθημερινή άσκηση είναι η καλύτερη επένδυση για υγιή οστά!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Νοέμβριος



Στις 1-7 Νοεμβρίου κάθε έτους εορτάζεται η Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού. Ο μητρικός θηλασμός είναι ο φυσιολογικός τρόπος διατροφής του βρέφους που του εξασφαλίζει ιδανική ανάπτυξη και υγεία και προσφέρει μοναδικά συναισθήματα. Ζήσε την εμπειρία και εξασφάλισε την πιο φυσική και υγιεινή τροφή για το βρέφος σου.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Δεκέμβριος



Απόλαυσε τα εδέσματα των Χριστουγέννων, με μέτρο, ποικιλία, ισορροπία και σωματική άσκηση. Το τετράπτυχο της επιτυχίας για τον καλύτερο έλεγχο του βάρους τις ημέρες των εορτών.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31