

# Ο Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής



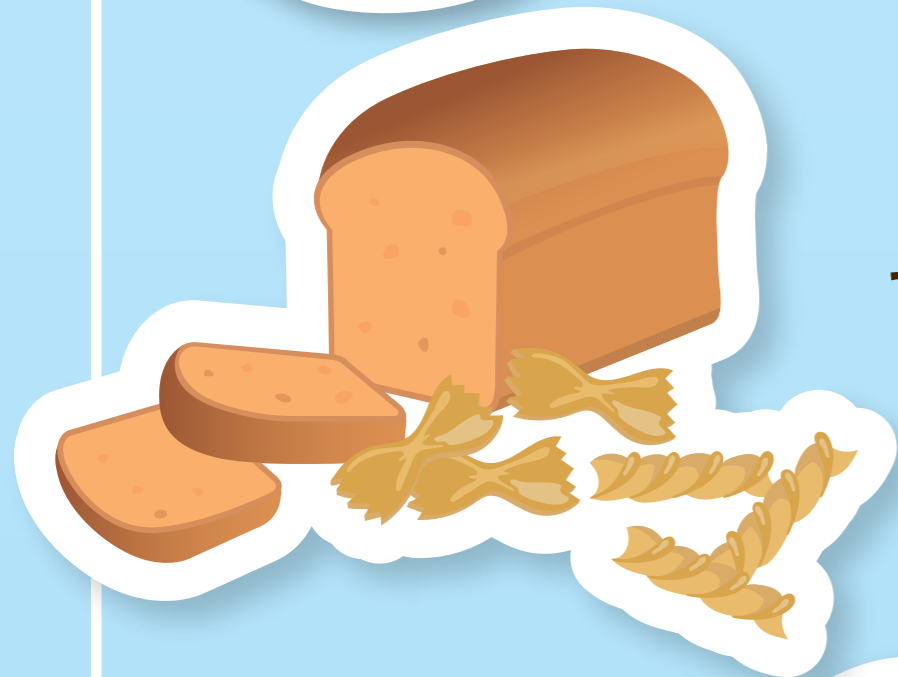
1

Τρώω πολλά και διαφορετικά φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα!



2

Κάθε μέρα πίνω γάλα, τρώω γιαούρτι ή τυρί!



3

Τρώω κάθε μέρα δημητριακά, όπως ψωμί, φρυγανιές, μακαρόνια, ρύζι. Προτιμώ τα ολικής άλεσης!

4

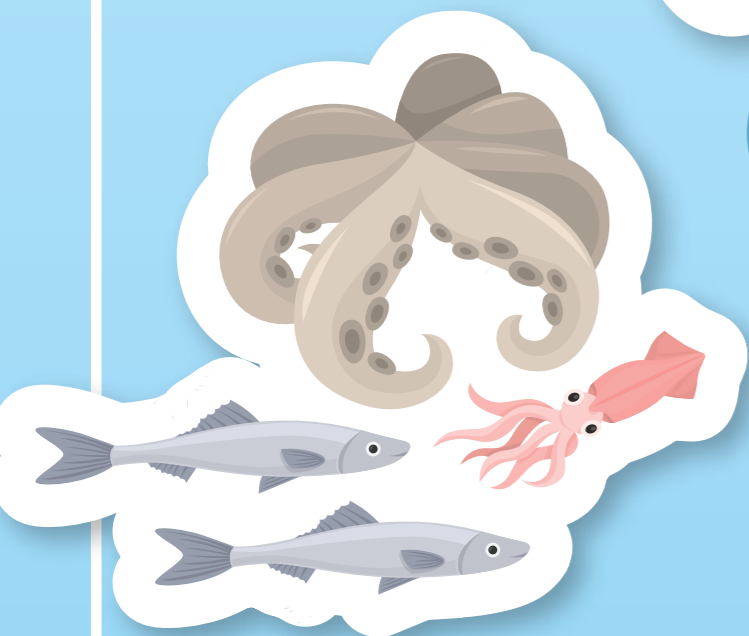


Τρώω 4-7 αυγά κάθε εβδομάδα!



5

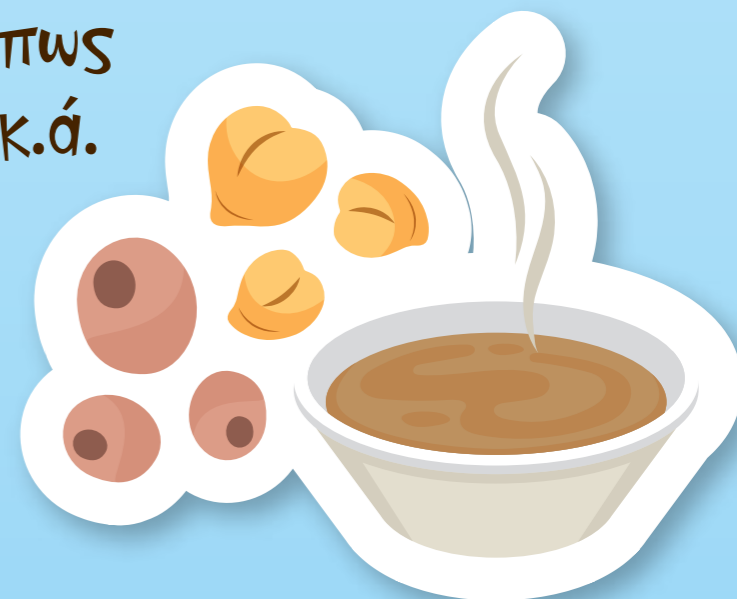
Τρώω κόκκινο ή/και λευκό άπαχο κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα. Αποφεύγω τα αλλαντικά, όπως ζαμπόν, μπέικον, σαλάμι, κ.ά.



6

Μέσα στην εβδομάδα τρώω 2-3 φορές ψάρια και θαλασσινά. Τουλάχιστον 1 φορά λιπαρό ψάρι!

7



Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα το φαγητό μου είναι όσπρια, όπως φακές, φασόλια, φάβα, ρεβίθια!

8

Προτιμώ το ελαιόλαδο! Και στη σαλάτα και στο φαγητό που μαγειρεύουμε!



9



Αποφεύγω τη ζάχαρη και το αλάτι! Αλλά και τα προϊόντα που τα περιέχουν, όπως αναψυκτικά με ζάχαρη, γλυκά, πατατάκια, έτοιμο φαγητό.

10



Τρέχω, παίζω και αθλούμαι κάθε μέρα! Πίνω αρκετό νερό όλη μέρα!