

# Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Σωματική  
δραστηριότητα  
καθημερινά.

Ποικιλία  
λαχανικών και  
φρούτων  
καθημερινά.

Γάλα,  
γιαούρτι ή τυρί  
καθημερινά.

Ποικιλία  
δημητριακών  
καθημερινά.  
Προτιμάτε  
ολικής  
άλεσης.



Περιορισμός  
κατανάλωσης  
ζάχαρης, αλατιού,  
και προϊόντων που  
τα περιέχουν.

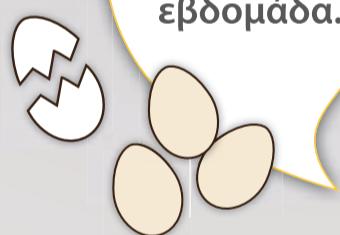


Λειτουργείτε  
ως πρότυπο  
για τα παιδιά.  
Ενθαρρύνετε  
υγιεινές  
συνήθειες.



Ελαιόλαδο  
ως πρώτη  
επιλογή.

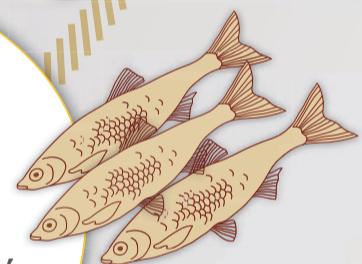
4-7 αυγά  
την  
εβδομάδα.



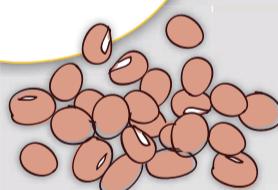
Για  
βρέφη

Από τη γέννηση  
και μέχρι το τέλος  
του βου μήνα  
ζωής συνιστάται  
ο αποκλειστικός  
μητρικός  
θηλασμός.

Κόκκινο ή/και  
λευκό άπαχο  
κρέας 2-3 φορές  
την εβδομάδα.  
Αποφυγή  
επεξεργασμένου  
κρέατος.



Ψάρια και  
θαλασσινά 2-3  
φορές την  
εβδομάδα.  
Τουλάχιστον 1 φορά  
την εβδομάδα  
λιπαρό ψάρι.



Όσπρια  
τουλάχιστον  
1 φορά  
την εβδομάδα.



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

# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ  
ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

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

Αθήνα 2017



Ευ Δια...  
Τροφήν

PARTNERS IN  
**PROLEPSIS**  
Ινστιτούτο Προληπτικής  
Περιβαλλοντικής  
και Εργασιακής Ιατρικής



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
[www.moh.gov.gr](http://www.moh.gov.gr)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
[www.moh.gov.gr](http://www.moh.gov.gr)

Με τη  
συχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής  
Ένωσης



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΑΝΑΙΤΙΩΝ ΑΝΟΡΩΝΙΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ  
Προσανατολισμός στον Ανέργειο  
[www.epanad.gov.gr](http://www.epanad.gov.gr)



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ  
[www.espa.gr](http://www.espa.gr)