

Για  
παιδιά και  
εφήβους

# Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Σωματική  
δραστηριότητα  
καθημερινά.

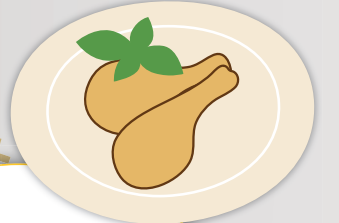


Ποικιλία  
λαχανικών και  
φρούτων  
καθημερινά.

Γάλα,  
γιαούρτι ή τυρί  
καθημερινά.

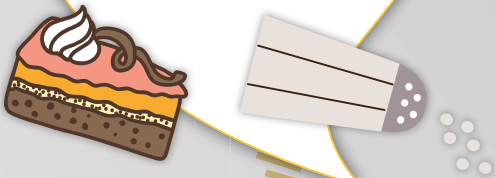


Ποικιλία  
δημητριακών  
καθημερινά.  
Προτιμάτε  
ολικής  
άλεσης.



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

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



Λειτουργείτε  
ως πρότυπο  
για τα παιδιά.  
Ενθαρρύνετε  
υγιεινές  
συνήθειες.

Για  
βρέφη

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

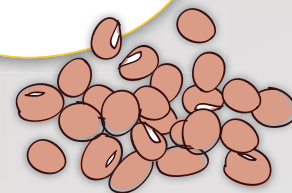
Ελαιόλαδο  
ως πρώτη  
επιλογή.



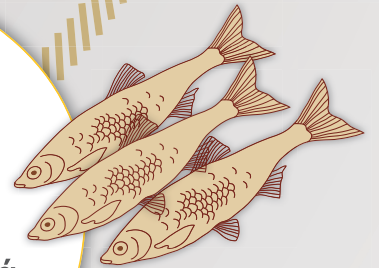
4-7 αυγά  
την  
εβδομάδα.



Όσπρια  
τουλάχιστον  
1 φορά  
την εβδομάδα.



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



# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ  
ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ



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:

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



Ευ Δια...  
Τροφήν

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



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



www.ygeia-pronoia.gr

Με τη  
συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής  
Ένωσης



www.epanaod.gov.gr



www.espa.gr