

Υγιεινή Διατροφή

Ομάδα: Trancadec

Μέλη:

Τερζόγλου Κατερίνα:

Φωτογράφος

Στεργιόπουλος Δημήτρης:

Γραμματέας

Κυρατζή Γεωργία:

Παρουσίαση

Μήτσου Ελισάβετ:

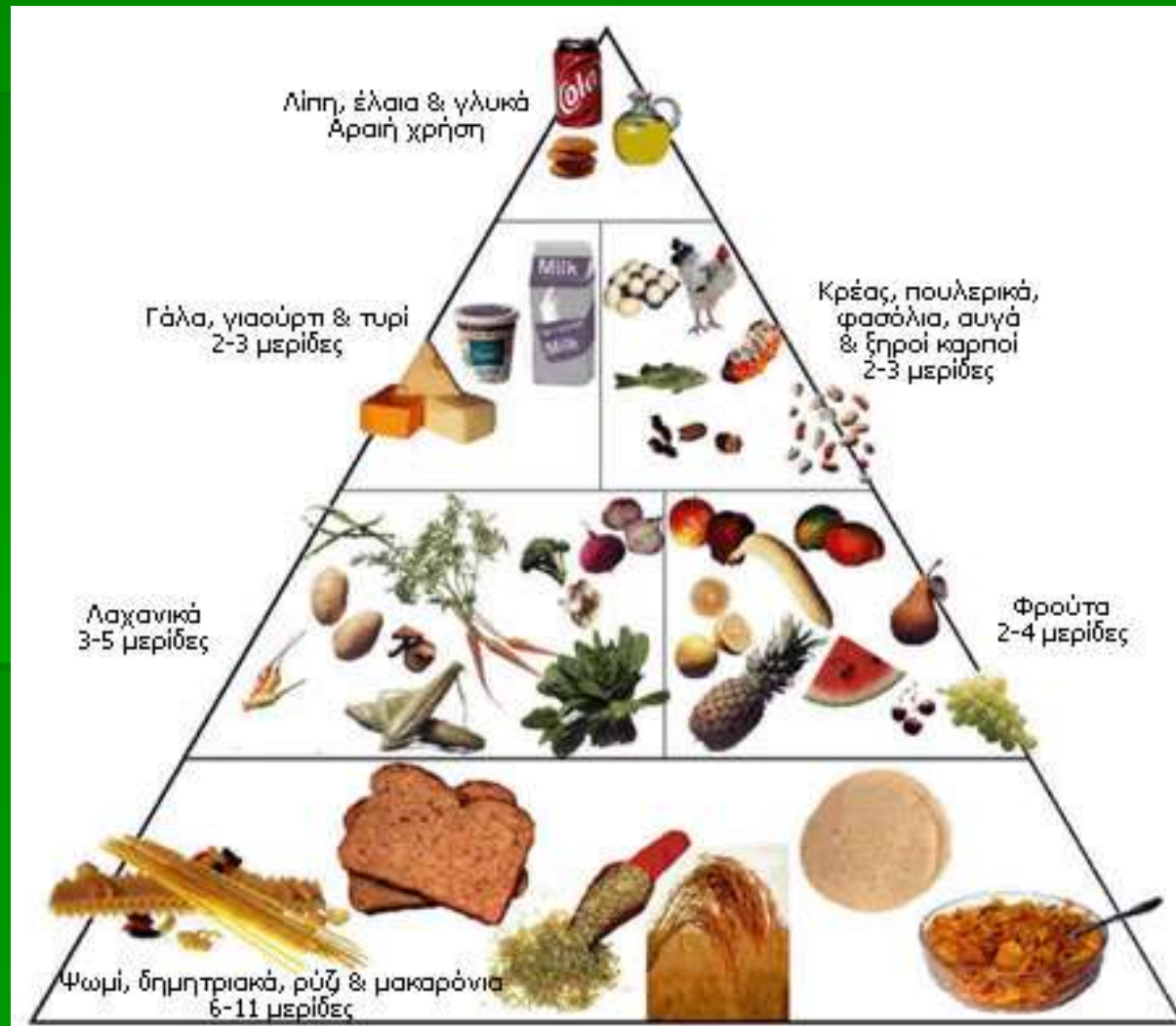
Επικοινωνία

Τι είναι η υγιεινή διατροφή?

- Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Με την υγιεινή διατροφή, ελαττώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων, όπως κάποιες μορφές καρκίνου και διαβήτη.



Πυραμίδα Διατροφής



5 Βήματα για Υγιεινή Διατροφή

- Ακολουθήστε μια υγιεινή καθημερινή διατροφή, με όλες τις ομάδες τροφίμων
- Προτιμήστε προϊόντα χαμηλά σε ζάχαρη
- Αποφύγετε τρόφιμα υψηλά σε αλάτι
- Καταναλώστε δημητριακά ολικής και τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες
- Κάντε τακτική άσκηση

Υγιεινή Διατροφή



TEMOS

