

Για άτομα
65 ετών και
άνω

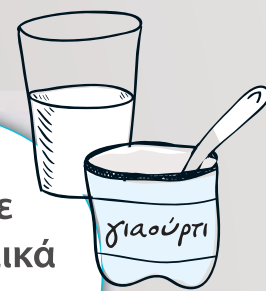
Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Πίνετε
αρκετό
νερό.

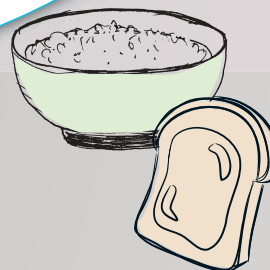
Καταναλώνετε
ποικιλία
λαχανικών
και φρούτων
καθημερινά.

Καταναλώνετε
ποικιλία
δημητριακών
καθημερινά.
Προτιμάτε
ολικής άλεσης.



Προτιμάτε
γαλακτοκομικά
προϊόντα
χαμηλά σε
λιπαρά.

Κάνετε σωματική
δραστηριότητα
καθημερινά.
Διατηρείτε
φυσιολογικό
και σταθερό
σωματικό
βάρος.



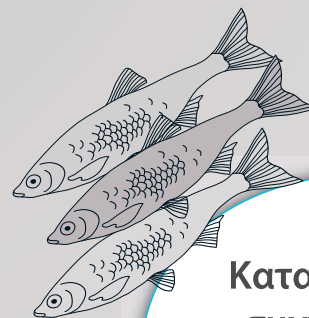
Επιλέγεται
άπαχο κρέας.
Αποφεύγετε το
επεξεργασμένο
κρέας.



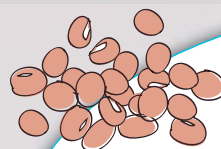
Περιορίστε την
κατανάλωση
αλατιού, ζάχαρης,
και προϊόντων που
τα περιέχουν.



Χρησιμοποιείτε
ελαιόλαδο
ως πρώτη
επιλογή.



Καταναλώνετε
συχνά ψάρια
και θαλασσινά.
Επιλέγεται λιπαρά
ψάρια, κατά
προτίμηση
μικρά.



Καταναλώνετε
όσπρια
συχνά.

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ
65 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ



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

www.diatrofikoiodigoi.gr



Ευ Δια...
Τροφήν



ΠΡΟΛΕΨΙΣ
Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
www.ygeia-pronoia.gr

Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
Προσανατολισμός στον Ανθρώπινο
www.epanaad.gov.gr



ΕΣΠΑ
2007-2013
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
www.espa.gr