

Υγιεινή Διατροφή

Ομάδες Τροφίμων

Το πιάτο της υγιεινής διατροφής



1η Ομάδα τροφίμων : Δημητριακά



ψωμί



ρύζι



μακαρόνια



δημητριακά



τσουρέκι



πατάτες



κουλούρι

2η ΟΜΑΔΑ : ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΦΡΟΥΤΑ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ



ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ

ΦΡΟΥΤΑ



ΧΥΜΟΙ

3η ΟΜΑΔΑ : ΚΡΕΑΤΙΚΑ , ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ , ΟΣΠΡΙΑ



ΚΡΕΑΣ



ΨΑΡΙΑ



ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ



ΑΥΓΑ



ΟΣΠΡΙΑ



ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

4η ΟΜΑΔΑ : ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΓΑΛΑ



ΓΙΑΟΥΡΤΙ



ΤΥΡΙ

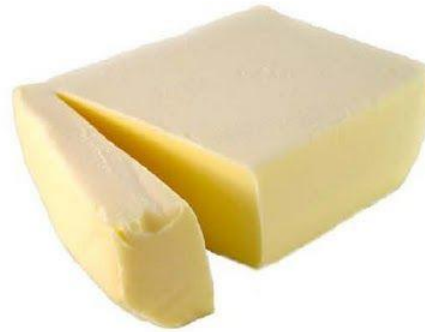


ΚΑΣΕΡΙ

5η ΟΜΑΔΑ : ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ



ΛΑΔΙ



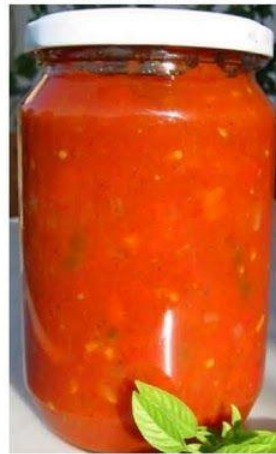
ΒΟΥΤΥΡΟ



ΖΑΧΑΡΗ



ΣΟΚΟΛΑΤΑ



ΣΑΛΤΣΑ



ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
(ή πιο συχνά σε μικρές ποσότητες)

Άπαχο κόκκινο κρέας

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γλυκά, πουλερικά,
αυγά, ψάρι

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Τυρί, γιαούρτι,
ελαιόλαδο, ελιές

Όσπρια, **ξηροί καρποί**,
φρούτα, λαχανικά

Κρασί (1-2 ποτήρια)

ΚΑΘΕ
ΜΕΡΑ

Ψωμί, δημητριακά,
ζυμαρικά, ρύζι

ΑΣΚΗΣΗ