

ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Για μια σωστή και υγιεινή διατροφή δεν αρκεί μόνο να προσέχουμε τι τρώμε αλλά και **πώς, πόσο,** κάθε **πότε** τρώμε. Παρακάτω παραθέτουμε συμβουλές για τους κανόνες διατροφής που είναι ιδιαίτερα χρήσιμοι αλλά ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν μας αφήνει συχνά να τους ακολουθήσουμε:

1. Τρώμε πάντοτε καθιστοί στο τραπέζι
2. Τρώμε πρωινό κάθε μέρα
3. Τρώμε σε ατμόσφαιρα ηρεμίας και συντροφικότητας
4. Τρώμε αργά. Δεν καταβροχθίζουμε τα γεύματά μας
5. Αποφεύγουμε να βλέπουμε τηλεόραση ταυτόχρονα με τα γεύματα
6. Αποφεύγουμε τα αεριούχα αναψυκτικά
7. Τρώμε "μεσογειακά", δηλαδή προτιμάμε λαδερά φαγητά, λαχανικά, όσπρια, σούπες, ψωμί
8. Παίρνουμε κολατσιό στο σχολείο από το σπίτι ώστε να αποφεύγουμε τα "έτοιμα" παρασκευάσματα του κυλικείου
9. Τρώμε συχνά ψάρι
10. Τρώμε άφθονα φρέσκα λαχανικά, κυρίως εποχής
11. Τρώμε φρούτα, είναι σύμμαχοι της υγείας
12. Προτιμάμε το ψωμί ολικής άλεσης στα γεύματά μας
13. Πίνουμε πολύ νερό κάθε μέρα
14. Αποφεύγουμε τα οينوπνευματώδη ποτά
15. Αποφεύγουμε τη ζάχαρη και όλα τα προϊόντα που την περιέχουν
16. Προτιμάμε το ελαιόλαδο στα φαγητά μας, κατά προτίμηση ωμό