

ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

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