

## ...ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ...



**Ποικιλία:** κανένα είδος ή ομάδα τροφών μεμονωμένα δεν προσφέρει όλες τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεται ο οργανισμός. Ποικιλία σημαίνει να επιλέγουμε από όλες τις ομάδες τροφίμων και να τρώμε διαφορετικές τροφές από κάθε ομάδα.



**Ισορροπία:** διατηρείστε την ισορροπία στην καθημερινή σας διατροφή τρώγοντας περισσότερες τροφές που ανήκουν στη βάση της πυραμίδας. (αμυλούχα, λαχανικά και φρούτα) και λιγότερες από τις ομάδες κρέατος και γαλακτοκομικών



**Μέτρο:** λιπαρά (μαργαρίνη-βούτυρο), λάδι, γλυκά (καραμέλες-αναψυκτικά) που βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες. Μπορεί να προσφέρουν γεύση και διασκέδαση, αλλά συνήθως δεν περιέχουν σημαντικά θρεπτικά στοιχεία.

