

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Η διατροφική πυραμίδα πρέπει να είναι οδηγός σας...

- Για να συμπεριλαμβάνετε τις τροφές που αγαπάτε σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής
- Για να τρώτε τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων
- Για να ξέρετε πόσες μερίδες πρέπει να τρώτε



Τα τρόφιμα στα 2 χαμηλότερα στρώματα της αλυσίδας...

- Σας τονώνουν
- Σας προσφέρουν πολλά θρεπτικά συστατικά
- Έχουν συνήθως λιγότερα λιπαρά, θερμίδες και χοληστερόλη



Οι τροφές στο τρίτο στρώμα...

- Προσφέρουν θρεπτικά συστατικά που είναι δύσκολο να βρεθούν, όπως ασβέστιο και σίδηρο
- Προσφέρουν πρωτεΐνες



Οι τροφές στην κορυφή της πυραμίδας (λίπη,

λάδια, γλυκά)...

- Προσθέτουν γεύση στο φαγητό
- Πρέπει να τρώγονται με μέτρο
- Υπάρχουν και σε light εκδοχές (χωρίς ζάχαρη και λίπη)