

Κανόνες σωστής διατροφής.

1. Να καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση.
2. Να καταναλώνετε ελαιόλαδο ως το κύριο λίπος σε όλα τα φαγητά.
3. Να περιορίζετε την κατανάλωση κρέατος και προϊόντων του.
4. Να καταναλώνετε με σύνεση τρόφιμα και ποτά που περιέχουν ζάχαρη, όπως γλυκά, αναψυκτικά και χυμούς.
5. Να καταναλώνετε ψάρι και όσπρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.
6. Να καταναλώνετε γαλακτοκομικά προϊόντα σε καθημερινή βάση.
7. Να χρησιμοποιείτε το αλάτι με σύνεση.