

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΜΑΡΙΟΣ ΚΑΡΑΚΑΣΙΛΗΣ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΟΤΣΗΣ

ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΜΑΘΙΟΥ

ΘΩΜΑΣ ΚΑΠΟΤΗΣ

Η κατανάλωση μιας ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι για την καλή υγεία μας.Ως ισορροπημένη χαρακτηρίζεται η διατροφή εκείνη που περιέχει μια ποικιλία θρεπτικών συστατικών,σε τέτοιες ποσότητες και αναλογίες ώστε να μας εξασφαλίσει την βέλτιστη λειτουργία του οργανισμού καθώς και τη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι το βασικό κλειδί για μια υγιεινή-ισορροπημένη διατροφή είναι η ποικιλία και το μέτρο αυτό σημαίνει ότι επιλέγοντας τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων χωρίς να υπάρχουν υπερβολές στις ποσότητες και λαμβάνοντας όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο για ασθένειες όπως οι καρδιοπάθειες καρκίνος και ο διαβήτης.

ΥΓΕΙΑ

ΑΥΤΟΜΕΡΙΜΝΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΗΓΕΣ

foodforhealth.gr

mednutricion.gr