

Ενδοσχολική Επιμόρφωση

Υγιεινή Σώματος - Υγιεινή Διατροφή
Βάσια Δελημιχάλη

ΟΡΙΣΜΟΣ :

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΣΤΟΧΕΥΟΥΝ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΥΓΙΕΙΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ .

Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΛΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΘΕΩΡΟΥΝ ΟΤΙ ΟΙ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΙΔΙΟ , ΑΛΛΑ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΕΥΡΥΣ ΟΡΟΣ.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ,ΟΠΩΣ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΚΑΝΕΙ ΜΠΑΝΙΟ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ,ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΠΛΕΝΕΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥ , ΚΟΒΕΙ ΤΑ ΝΥΧΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΠΛΕΝΕΙ ΤΑ ΡΟΥΧΑ .

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΠΙΣΗΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ,ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΠΑΘΟΓΟΝΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ .

Η ΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΚΑΘΩΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΣΥΝΟΛΟ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ .

ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΑΦΟΡΟΥΝ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΟΣΟ ΤΑ ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΘΑ ΛΑΜΒΑΝΕΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΟΤΑΝ ΒΗΧΕΙ Ή ΦΤΕΡΝΙΖΕΤΑΙ , ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΜΗΝ ΜΕΤΑΔΩΣΕΙ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΥ ΚΑΠΟΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ,ΟΣΟ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΕΙ ΑΠΟ ΤΑ ΝΑ ΚΟΛΛΗΣΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΛΟΙΜΩΞΗ

ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ

ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΑΤΟΜΟ ΣΕ ΑΤΟΜΟ ΜΕΣΩ ΜΟΛΥΣΜΕΝΩΝ ΧΕΡΙΩΝ. ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΚΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ .ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΝΑ ΜΑΘΟΥΝ ΝΑ ΠΛΕΝΟΥΝ ΤΑ ΚΑΚΑ ΣΑΠΟΥΝΙ :

1)ΠΡΙΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

2)ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

3)ΠΡΙΝ ΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ Ή ΤΟ ΤΑΙΣΜΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

4)ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ Ή ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΑΡΡΩΣΤΟ ΑΤΟΜΟ

5)ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ Ή ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΠΑΝΑΣ

6)ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

7)ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΖΩΑ

8)ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ , ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ , ΤΗ ΔΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

9)ΟΤΑΝ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥΣ ΕΧΟΥΝ ΕΡΘΕΙ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΒΡΩΜΙΚΑ Ή ΜΟΛΥΣΜΕΝΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

10)ΜΕΤΑ ΤΟ ΒΗΞΙΜΟ Ή ΤΟ ΦΤΕΡΝΙΣΜΑ

ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟ ΤΡΙΨΙΜΟ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΟΥ 10-15 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ .

ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ , ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΤΕΓΝΩΝΟΝΤΑΙ ΚΑΛΑ ΣΕ ΣΤΕΓΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΗ ΠΕΤΣΕΤΑ Ή ΣΕ ΧΑΡΤΙ . ΕΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΚΑΘΑΡΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΣΑΠΟΥΝΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΟ ΔΙΑΛΥΜΜΑ .

• **ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΚΑΙ ΑΓΟΡΙΑ**

• Η ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΕΝ ΑΦΟΡΑ ΜΟΝΟ ΤΟ ΚΑΛΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΑΛΛΑ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΧΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ .

• ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ , ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΥΡΙΖΕΙ ΑΣΧΗΜΑ Ή ΠΕΡΙΕΡΓΑ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΟΡΜΟΝΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΟΠΟΥ ΙΔΡΩΝΕΙ ΕΥΚΟΛΑ .

• ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΞΟΙΚΕΙΩΘΟΥΝ ΑΠΟ ΜΙΚΡΗ ΗΛΙΚΙΑ ΣΕ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΟΠΩΣ :

• 1)ΣΥΧΝΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΩΝ ΔΥΣΑΡΕΣΤΩΝ ΟΣΜΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

• 2) ΚΑΛΟ ΣΤΕΓΝΩΜΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΚΑΘΑΡΗ ΠΕΤΣΕΤΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ . ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΙΣ ΜΑΣΧΑΛΕΣ , ΠΕΛΜΑΤΑ , ΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΑΥΤΙΑ

• 3)ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΛΛΑΓΗ ΣΕ ΕΣΩΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΚΑΛΤΣΕΣ , ΕΦΟΣΟΝ ΕΙΝΑΙ ΕΦΙΚΤΟ

• 4) ΑΛΛΑΓΗ ΡΟΥΧΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΑΠΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ ΟΠΩΣ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Ή ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ

• 5) ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΝΑ ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΠΛΕΝΟΝΤΑΙ ΝΑ ΣΤΕΓΝΩΝΟΥΝ ΚΑΛΑ ΣΤΟΝ ΚΑΘΑΡΟ ΑΕΡΑ .ΜΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΑΡΕΜΠΟΔΙΖΕΤΑΙ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΔΡΩΤΑ .

• **ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ**

-
- ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΤΑΔΩΣΕΤΕ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΟΡΙΤΣΙ ΣΑΣ ΟΤΙ Η ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΛΠΟΥ ΕΧΕΙ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΜΟΝΗ ΤΗΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΠΟΙΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΑΠΟ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ .
 - ΕΠΟΜΕΝΩΣ , ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΑΙ Η ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΟΥ ΚΟΛΠΟΥ .
 - ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΑΠΟ ΜΙΚΡΗ ΗΛΙΚΙΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ , ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ .
-

• **ΓΙΑ ΤΑ ΑΓΟΡΙΑ**

•

• ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΤΑΔΩΣΕΤΕ ΣΤΑ ΑΓΟΡΙΑ ΣΑΣ ΟΤΙ ΟΙ ΟΡΧΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΛΕΝΟΝΤΑΙ ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ .

• ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΕΝΤΟΝΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ ΤΟΥ ΒΑΛΛΑΝΟΥ . ΤΥΧΟΝ ΜΙΚΡΟΤΡΑΥΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΟΥ ΘΑ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΣΕ ΣΥΜΦΥΣΕΙΣ .

- **ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ**

-
- ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΚΟΣΜΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΣΥΧΝΟ .ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΟΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ Η ΑΝΑΠΝΟΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗ ΟΠΩΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ, ΤΩΝ ΟΥΛΩΝ , ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ ΤΗΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ , ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.

- ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΕΜΦΥΣΗΣΕΤΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΑΠΟ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΗ ΗΛΙΚΙΑ ΤΟΥΣ ΒΑΣΙΚΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΟΠΩΣ ΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ , Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ,Ο ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΖΑΧΑΡΗ .

- ΕΠΙΠΛΕΟΝ , ΙΔΙΑΤΕΡΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ Ο ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΙΔΟΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ .
-

• ΥΓΙΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

-
- Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ Ή ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΥΓΙΕΑΣ ΕΝΟΣ ΑΤΟΜΟΥ .
- ΠΑΡΕΧΕΙ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ , ΟΠΩΣ ΥΓΡΑ , ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΠΑΡΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ .
- ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ , ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΟΣΠΡΙΑ .
- Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ Η ΠΛΟΥΣΙΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΥΧΝΑ ΠΡΟΒΑΛΛΟΝΤΑΙ ΩΣ ΚΑΛΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ , ΚΑΘΩΣ ΒΑΣΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΕΛΙΕΣ .
- ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΟΔΗΓΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΙΑΤΡΙΚΑ ΚΑΙ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΑ ΙΔΡΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΗ .

- ΟΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΣΕ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΧΩΡΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΡΕΠΟΥΝ ΣΤΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΟΥΝ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΤΡΟΦΙΜΑ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ .
- ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΚΑΛΗ , ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΕΣ , ΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ .
- ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Η ΟΠΟΙΑ ΑΝ ΤΗΝ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΘΑ ΕΧΕΤΕ ΕΝΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ .
- Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΠΡΩΤΑ ΑΠΟ ΟΛΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ , ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ , ΤΑ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ , ΤΑ ΑΥΓΑ , ΤΑ ΓΑΛΑ , ΤΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ , ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ , ΤΗΝ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ .







