

Καναδικός
διατροφικός
οδηγός

Τρώτε καλά. Ζήστε καλά.

Καταναλώστε ποικιλία υγιεινών
τροφίμων καθημερινά

Καταναλώστε
πολλά
λαχανικά και
φρούτα

Καταναλώστε
τρόφιμα με
πρωτεΐνες

Προτιμήστε
να πίνετε
νερό



Επιλέξτε
τρόφιμα
ολικής
άλεσης

Ανακαλύψτε τον διατροφικό οδηγό σας στο
Canada.ca/FoodGuide

**Καναδικός
διατροφικός
οδηγός**

Τρώτε καλά. Ζήστε καλά.

**Η Υγιεινή διατροφή δεν είναι μόνο
τα τρόφιμα που τρώτε**



Προσέξτε τις διατροφικές σας συνήθειες



Μαγειρέψτε πιο συχνά



Απολαύστε το φαγητό σας



Τρώτε τα γεύματά σας με άλλους



**Διαβάστε τις ετικέτες
των τροφίμων**



**Περιορίστε τα τρόφιμα με
υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο,
σάκχαρα ή κορεσμένα λιπαρά**



**Προσοχή με τις διαφημίσεις των
τροφίμων**