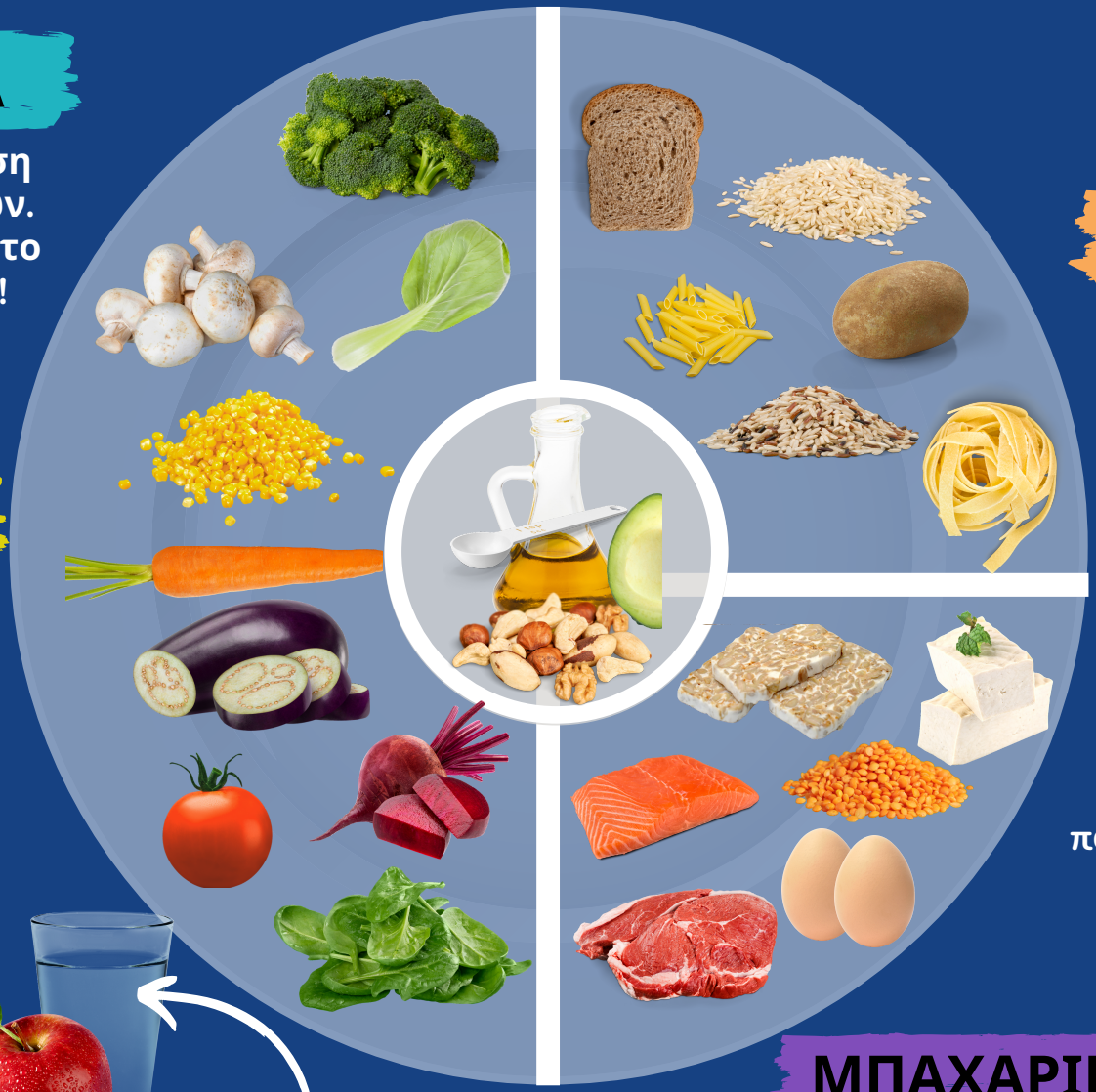
Πιάτο Υγιεινής Διατροφής

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αυξήστε την κατανάλωση μή-αμυλώδων λαχανικών. Το περισσότερο χρώμα στο πιάτο σας το καλύτερο!

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Επιλέξτε προϊόντα ολικής αλέσεως



ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΛΙΠΑΡΑ

Επιλέξτε υγιεινά φυτικά έλαια και λιπαρά Περιορίστε τη χρήση βουτύρου και άλλων κορεσμένων λιπαρών

ΦΥΤΙΚΗ Η ΖΩΙΚΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Επιλέξτε άπαχα κρέατα και πουλερικά ή αφαιρέστε ορατό λίπος και δέρμα

ΦΡΟΥΤΑ

Επιλέξτε από τήν ποικιλία διαθέσιμων εποχιακών φρούτων

Επιλέξτε νερό και περιορίστε την κατανάλωση ποτών μέ προστιθέμενη ζάχαρη

ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Αντικαταστήστε τη χρήση του αλατιού με φρέσκα ή αποξηραμένα μπαχαρικά όταν μαγειρεύετε

Nutrition Australia New South Wales

Βρείτε περισσότερες πληροφορείες για το φαγητό και την υγιεινή διατροφή στο www.nutritionaustralia.org/nsw