

Υπουργείο Υγείας: Δικαίωμα στην Τροφή για μία καλύτερη ζωή & ένα καλύτερο μέλλον
Σύμφωνα με τις Συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, μία Υγιεινή Διατροφή
Περιλαμβάνει:

1. Όσπρια, ξηρούς καρπούς και δημητριακά ολικής αλέσεως.
2. Πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση.



3. Λιγότερο από 50g πρόσληψη ελεύθερων σακχαρών

4. Μειωμένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών (μικρότερη του 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης).

5. Περιορισμό της πρόσληψης τρανς λιπαρών οξέων (λιγότερο από το 1% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης, ή ολική αποφυγή).

6. Μειωμένη κατανάλωση αλατιού (μέγιστη κατανάλωση 5g/ημέρα, δηλ. ένα κουταλάκι του γλυκού. Το αλάτι χρειάζεται να είναι ιωδιούχο)