

ΕΘΝΙΚΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΟΔΗΓΟΙ

Το 2017 η Δ/ση Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας, ενέκρινε και δημοσίευσε διατροφικές συστάσεις για τον γενικό πληθυσμό και για ειδικές ομάδες του πληθυσμού.

Η σύνταξη των οδηγιών αυτών πραγματοποιήθηκε από ομάδα ειδικών επιστημόνων, μελών της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής.

Στους **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ** θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για τις κατάλληλες διατροφικές επιλογές ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκετε. Τους οδηγούς αυτούς μπορείτε να τους κατεβάσετε από την ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας (moh.gov.gr) ή να τους «διαβάσετε» ηλεκτρονικά στους ακόλουθους συνδέσμους:

- **Οδηγός για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες:**
<http://www.diatrofikoiodigoi/files/html/women/women.html>
- **Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους:**
<http://www.diatrofikoiodigoi/files/html/kids/kids.html>
- **Οδηγός για Ενήλικες:**
<http://www.diatrofikoiodigoi/files/html/adults/adults.html>
- **Οδηγός για Άτομα άνω των 65 Ετών:**
<http://www.diatrofikoiodigoi/files/html/elders/elders.html>

Για εξατομικευμένες οδηγίες μπορείτε πάντοτε να απευθύνεστε στους διαιτολόγους του Τμήματος Διατροφής κλείνοντας ραντεβού στα τακτικά εξωτερικά ιατρεία.

