

The Food Pyramid

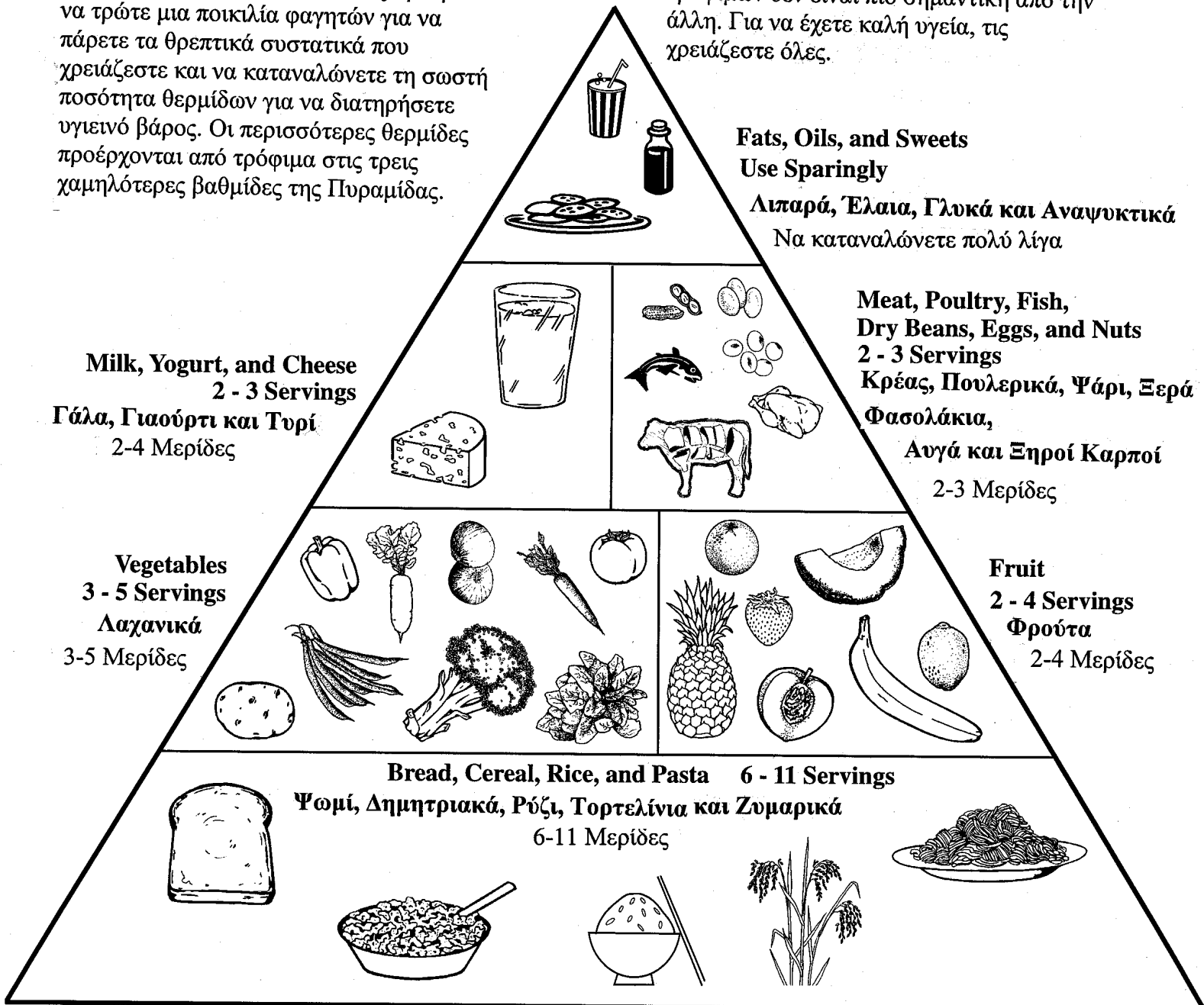
Η Τροφική Πυραμίδα

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

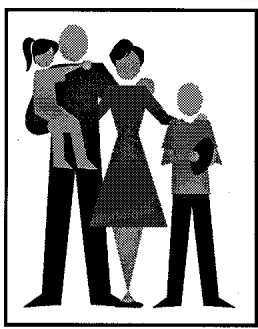
Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Κάθε μία από αυτές τις ομάδες περιέχει κάποια, αλλά όχι όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε. Τρόφιμα από τη μια ομάδα δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τα τρόφιμα της άλλης. Καμιά ομάδα τροφίμων δεν είναι πιο σημαντική από την άλλη. Για να έχετε καλή υγεία, τις χρειάζεστε όλες.

Η Τροφική Πυραμίδα - Οδηγός είναι ένας γενικός οδηγός που σας βοηθά να διαλέξετε μια υγιεινή διαίτα που είναι σωστή για σας. Η Πυραμίδα σας προτρέπει να τρώτε μια ποικιλία φαγητών για να πάρετε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε και να καταναλώνετε τη σωστή ποσότητα θερμίδων για να διατηρήσετε υγιεινό βάρος. Οι περισσότερες θερμίδες προέρχονται από τρόφιμα στις τρεις χαμηλότερες βαθμίδες της Πυραμίδας.



Greek Language Version



Better Health Begins With You!

Η Καλύτερη Υγεία Ξεκινά Με Σας!

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

1. Να τρώτε 6 με 11 μικρές μερίδες ψωμί με χαμηλά λιπαρά, δημητριακά, ρύζι ή ζυμαρικά. Για παράδειγμα, να επιλέγετε χυλό βρώμης για πρωινό, ένα σάντουιτς για γεύμα και σκέτο ρύζι για δείπνο.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

2. Να τρώτε 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα. Για παράδειγμα, μπορείτε να πιείτε πορτοκαλάδα για πρωινό, να φάτε μια σαλάτα για γεύμα και για δείπνο, πράσινα φασολάκια, βραστάς πατάτες και σταφύλια.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

3. Να πίνετε τουλάχιστον 8 ποτήρια καθαρού, φρέσκου νερού κάθε μέρα.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

4. Να τρώτε κρέας με λίγα λιπαρά, όπως κοτόπουλο ή ψάρι.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

5. Να επιλέγετε γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά ή χωρίς λιπαρά, όπως γάλα χωρίς λιπαρά και παγωμένο γιαούρτι.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

6. Να περιορίσετε την κατανάλωση γλυκών και αλκοολούχων ποτών.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

7. Να ασκείστε ή να λαμβάνετε μέρος σε κάποιας μορφής φυσική δραστηριότητα κάθε μέρα. Περπατήστε, χορέψτε ή παίξτε κάποιο παιχνίδι.

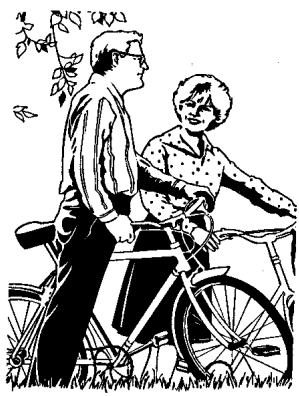
8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

8. Να χρησιμοποιείτε φυτικά έλαια ή λάδι αγριοκράμβης για το μαγείρεμα, αντί για χοιρινό λίπος ή ζωικό λίπος. Τα φυτικά έλαια είναι καλύτερα για την υγεία σας γιατί δεν περιέχουν χοληστερίνη.

Greek Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Nutrition for Mature Adults

Καλύτερη Διατροφή για Ωριμους Ενήλικους

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

1. Να πίνετε 6-8 ποτήρια νερό κάθε μέρα.

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

2. Να καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, όπως γάλα, τυρί, γιαούρτι, ψάρι δίχως κόκαλα και κάποια σκουροπράσινα λαχανικά όπως τα μπρόκολα. Το ασβέστιο είναι σημαντικό για γερά κόκαλα.

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

3. Να παίρνετε αρκετή Βιταμίνη Α και Βιταμίνη C τρώγοντας φρέσκα φρούτα και λαχανικά, όπως καρότα και πορτοκάλια. Η Βιταμίνη Α είναι ωφέλιμη για τα μάτια και το δέρμα σας. Η Βιταμίνη C διατηρεί την υγεία των ούλων και προστατεύει από μολύνσεις.

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

4. Να καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε σίδηρο, που βοηθά το σώμα να χρησιμοποιεί την ενέργειά του. Τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, το ψάρι και τα ξερά φασόλια.

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

5. Να συμπεριλάβετε κρέας, θαλασσινά και πουλερικά στη διατροφή σας για προστασία από την έλλειψη ψευδαργύρου. Ο ψευδάργυρος βοηθά στη γρηγορότερη αποκατάσταση των πληγών.

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

6. Να ασκείτε το σώμα σας τακτικά. Η καλύτερη επιλογή είναι οι ασκήσεις σε εξωτερικούς χώρους, γιατί το σώμα σας παράγει Βιταμίνη D με τη βοήθεια του ήλιου.

Greek Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Health for Mother and Baby

Καλύτερη Υγεία για τη Μητέρα και το Μωρό

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

1. Να αποφεύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά και τα ποτά με καφεΐνη, όπως ο καφές και τα αναψυκτικά.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

2. Να καταναλώνετε καθημερινά τροφές που περιέχουν ασβέστιο. Αυτές συμπεριλαμβάνουν το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι, το ψάρι δίχως κόκαλα και κάποια σκουροπράσινα λαχανικά.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

3. Να τρώτε 2 με 3 μερίδες κρέας, ψάρια, αυγά ή ξηρά φασόλια κάθε μέρα για λήψη πρωτεΐνης.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

4. Να τρώτε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα για λήψη βιταμινών και αλάτων. Για παράδειγμα, κόψτε σε φέτες μια μπανάνα μαζί με τα δημητριακά για το πρωινό σας και προτιμήστε να φάτε ένα μήλο για κολατσιό το απόγευμα. Επίσης, να τρώτε καρότα ή κοτσάνια σέλινου με το γεύμα και μπρόκολα και σαλάτα με το δείπνο.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

5. Να τρώτε 6 με 11 μικρές μερίδες δημητριακών ολικής αλέσεως, που είναι σημαντικά για την υγεία και την ενέργειά σας. Αυτά συμπεριλαμβάνουν ψωμί σιταριού ολικής αλέσεως και σκούρο ρύζι.

6. See your doctor early in your pregnancy.

6. Να επισκεφτείτε το γιατρό σας νωρίς κατά την εγκυμοσύνη σας.

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

7. Βεβαιωθείτε ότι παίρνετε το σωστό βάρος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας. Για τις περισσότερες γυναίκες, αυτό είναι από 11 έως 16 κιλά περίπου. Ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας.

Greek Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Good Food for Kids

Καλό Φαγητό για τα Παιδιά

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

1. Το ασβέστιο χρειάζεται για την ανάπτυξη των οστών και του σώματος. Βρίσκεται στο γάλα, το γιαούρτι, το ψάρι δίχως κόκαλα και κάποια σκουροπράσινα λαχανικά όπως τα μπρόκολα.

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

2. Ο σίδηρος βοηθά το σώμα στην παραγωγή ενέργειας. Βρίσκεται στο κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, το ψάρι και τα ξερά φασόλια.

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

3. Τα καρότα, το σπανάκι και άλλα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε Βιταμίνη Α και Βιταμίνη C. Η Βιταμίνη Α είναι σημαντική για καλή όραση και υγιές δέρμα. Η Βιταμίνη C διατηρεί την υγεία των ούλων και προστατεύει από μολύνσεις.

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

4. Η ενέργεια είναι σημαντική και προέρχεται από το ψωμί, το ρύζι, τα δημητριακά και τα ζυμαρικά.

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

5. Να επιλέγετε υγιείς τροφές για κολατσιό, όπως φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα και ξηρούς καρπούς. Είναι πολύ πιο θρεπτικά και καλύτερα για τα δόντια των παιδιών από ότι τα αεριούχα αναψυκτικά, τα πατατάκια (τσιπς) και τα γλυκά.

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

6. Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα είναι σημαντική για τα παιδιά για να αναπτυχθούν δυνατά και υγιή τα σώματά τους.

Greek Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

