

The Food Pyramid

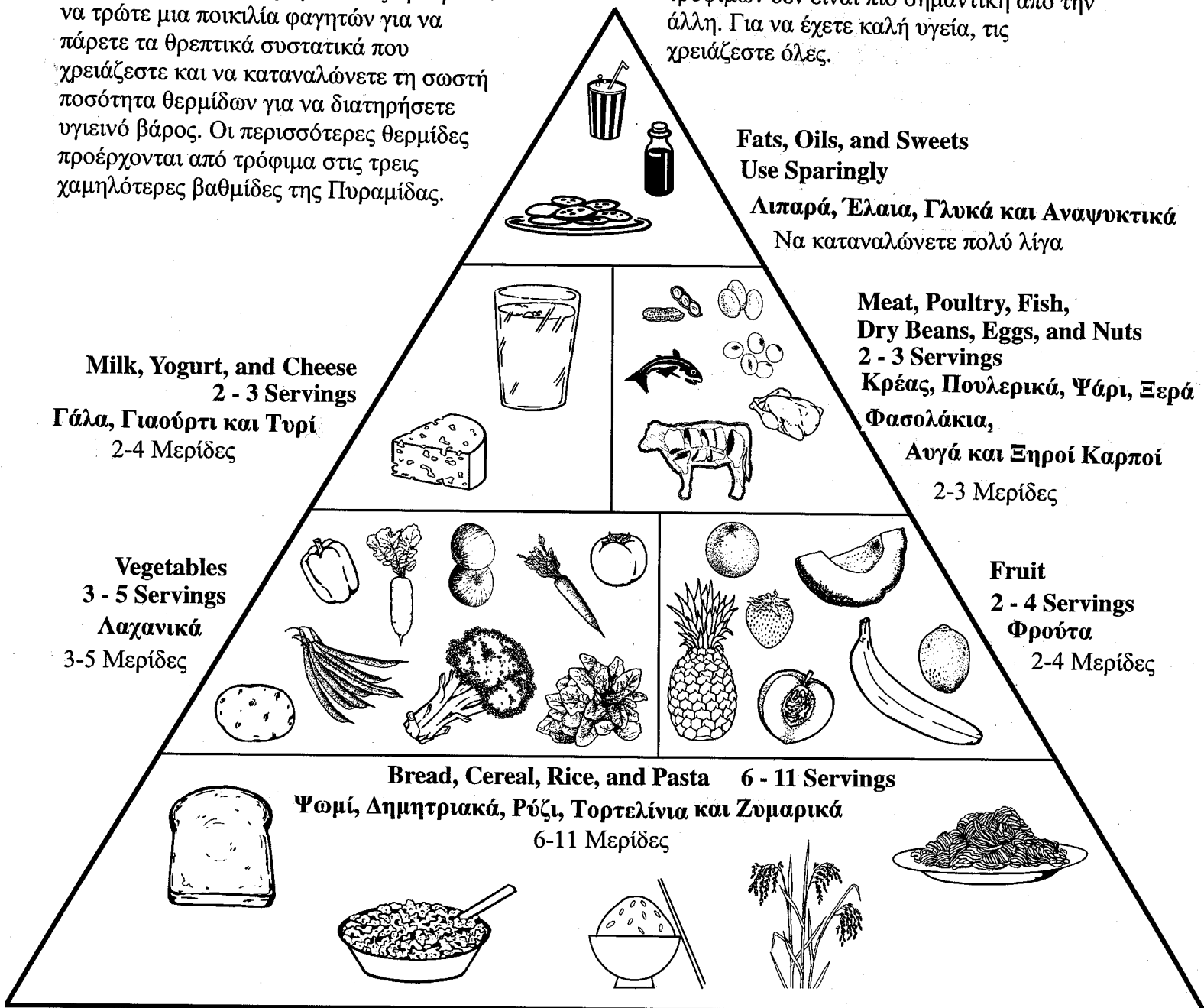
Η Τροφική Πυραμίδα

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