

# Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής 2015

«Γεύομαι και απολαμβάνω την  
υγιεινή διατροφή και άσκηση από  
νωρίς στη ζωή»



Καλή Διατροφή:  
Μέτρο  
Ισορροπία  
Ποικιλία

Δεν υπάρχουν  
καλά και κακά  
τρόφιμα, αλλά  
καλές και κακές  
διατροφικές  
συνήθειες

Η κατανόηση της αξίας  
της άθλησης και της  
διατροφής είναι  
βιωματική και η πιο  
κατάλληλη στιγμή να το  
αντληφθεί κάποιος είναι  
η παιδική ηλικία

**Διοργανωτής: Σύνδεσμος Διαιτολόγων &  
Διατροφολόγων Κύπρου**  
σε συνεργασία με Ιατρικές Υπηρεσίες και  
Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας, Υπουργείο Υγείας

