

# Υγιή παιδιά, ευτυχισμένα παιδιά!

Συμβουλές διατροφής για γερά δόντια και υγιές σώμα από κούνια!



Παρέα με τον Προκόπη, το γαϊδουράκι που έτρωγε γιαούρτι!



Νερό, το καλύτερο ποτό!

Μηδέν!

## Υγιή ποτά, Υγιή παιδιά!

Ξέρετε πόσα κουταλάκια ζάχαρη πίνετε;

Οι πιο κάτω ποσότητες αφορούν ένα ποτήρι 250ml



**pH < 5.5 = Απώλεια ασβεστίου από τα δόντια**

Μόνο **ΝΕΡΟ & ΓΑΛΑ** για παιδιά μέχρι **5 ΕΤΩΝ**



Ναι στα σνακ τα υγιεινά!



Καλά μικρόβια

**Σάντουιτς**



**Τυρί**

**Αυγό**



**Φρούτο**

**Μπάρα δημητριακών χωρίς ζάχαρη**



**Πρόβειο γιαούρτι**

**Λαχανικά**



Τερηδόνα  
Παχυσαρκία  
Παιδικός διαβήτης  
Προδιάθεση σε καρδιοπάθειες  
Μεταβολικό σύνδρομο

Κακά μικρόβια

**Σοκολατούχο γαλατάκι**



**Πατατάκια**



**Χυμός**



**Καραμέλες**

**Σοκολάτες**



**Σοκολατένια / Ζαχαρένια δημητριακά**



**Γλυκά**



**Κρουασάν**



Όχι άλλα γλυκά!



Παιδοδοντιατρική Εταιρεία Κύπρου



Παιδιατρική Εταιρεία Κύπρου

Ευγενική Χορηγία



Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου