

Για μια υγιεινή διατροφή (I)

/ [Πεμπτούσια](#)

Image not found or type unknown



Όλοι μας ξέρουμε ότι χωρίς το καθημερινό μας

φαγητό δεν μπορούμε να ζήσουμε. Ο καθένας μας τρέφεται καταναλώνοντας αυτά που του αρέσουν ή αυτά που έχει κάθε φορά στη διάθεσή του ή, ακόμη, αυτά που του επιβάλλουν οι γονείς του να φάει, έστω κι αν δεν του αρέσουν. Βέβαια, ακόμα κι αν δεν το καταλαβαίνουμε, το πιο σημαντικό είναι **να έχουμε** την καθημερινή μας τροφή, όπως ζητάμε και στην προσευχή μας: «...τόν ἄρτον ἡμῶν τόν ἐπιούσιον δός ἡμῖν σήμερον...».

Παρακάτω μπορείς να δεις κάποια σημαντικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζεις, για να διατρέφεις σωστά. Σήμερα μπορείς να απαντήσεις στα τρία πρώτα, από τα δέκα συνολικά, ερωτήματα και να σημειώσεις τις απαντήσεις σου. Διάβασε και τις διατροφικές συμβουλές κι έτσι θα αυξήσεις τις σχετικές γνώσεις σου.

Στην τέταρτη δημοσίευση θα σου δοθεί η ευκαιρία να αξιολογήσεις τις διατροφικές σου συνήθειες.

?? ?? ?????????? ?????????? ?? ? [?????????? ?](#). [??????????](#), ???????? ??????????????-????????????
MSc