

Για μια υγιεινή διατροφή (II)

/ [Πεμπτούσία](#)

Image not found or type unknown



Διατρέφεσαι σωστά; Δηλαδή, τρως κάθε φορά αυτό

που είναι καλό για να είσαι υγιής. Προσέχεις την ποσότητα αυτών που τρως; Μήπως είσαι από εκείνα τα παιδιά που, όταν τους αρέσει κάτι πάρα πολύ, τρώνε μεγάλες ποσότητες, ενώ, αντίθετα, αν δεν τους αρέσει, μπορούν να μείνουν νηστικά όλη τη μέρα; Να κάποιες ερωτήσεις που πρέπει να απαντήσεις.

Παρακάτω μπορείς να δεις ακόμη κάποια σημαντικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζεις, για να διατρέφεσαι σωστά. Σήμερα μπορείς να απαντήσεις στη δεύτερη τριάδα ερωτήσεων, από τις δέκα συνολικά, 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