

## Για μια υγιεινή διατροφή (III)

/ Πεμπτουσία

image not found or type unknown



Διατρέφεσαι σωστά; Είναι πολύ λογικό να σου

αρέσουν τα διάφορα σνακ και τα παγωτά, ιδίως το καλοκαίρι. Μπορείς να τα καταναλώνεις με μέτρο, λαμβάνοντας υπόψη τις συμβουλές που θα διαβάσεις παρακάτω. Και καλό είναι, κάθε φορά που κάθεται να φας και κάνεις τον σταυρό σου και τη σύντομη προσευχή πριν από το φαγητό, να πηγαίνει ο νους σου και σ' εκείνους τους συνομηλίκους σου που δεν έχουν ούτε αυτό το γεμάτο πιάτο, που εσύ θεωρείς φυσικό να έχεις μια, δυο και τρεις φορές τη μέρα μπροστά σου.

Παρακάτω μπορείς να δεις ακόμη κάποια σημαντικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζεις, για να διατρέφεσαι σωστά. Σήμερα μπορείς να απαντήσεις στις τέσσερις τελευταίες ερωτήσεις, από τις δέκα συνολικά, και να σημειώσεις τις απαντήσεις σου. Διάβασε και τις διατροφικές συμβουλές κι έτσι θα αυξήσεις τις σχετικές γνώσεις σου.

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

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