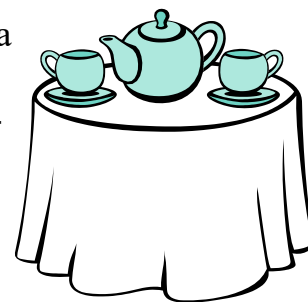
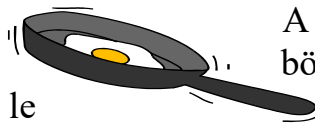


Az étkezés öröme!

Ösztön és szenvedély, életszükséglet és élvezet, mely a születéstől a sírig kíséri életünket: ez a táplálkozás.

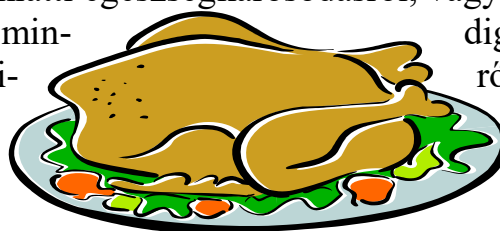
A szervezet tápanyagszükségletét különböző élelmiszerekkel biztosítjuk és sokféle konyhatechnikai eljárással készítjük el a már nemcsak a létfenntartást, hanem az étkezés örömét is nyújtó ételeket.



Az étkezés öröme! De ez az öröm csak akkor lesz zavartalan, ha megtartjuk a kellő mértéket. A mértéktelen evés miatti egészségkárosodásról, vagy a másik végletről: a földünk nagy részén még mindig meglevő hiányos táplálkozás következményeiről sokat hallhatunk, olvashatunk.



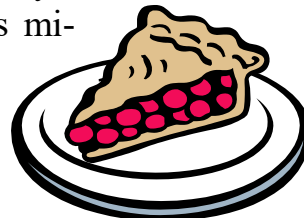
Nekünk megvan a lehetőségünk, hogy szervezetünk részére a rendelkezésre álló élelmiszerekből jóízű, az ésszerű táplálkozás következményeinek megfelelő ételeket készítsünk, és egészséges étrendet állítsunk össze.



A helyes étrend

Az egészséges táplálkozás egyik alapfeltétele a helyes étkezési ritmus betartása. Nem mindegy, hogy a napi táplálékot mikor és milyen mennyiségben fogyasztjuk el.

Egy régi közmondás szerint:



0 Reggelizzél bőségesen, mint egy király.

0 Ebédeljél szerényen mint egy polgár.

0 Vacsrázzál keveset, mint egy koldus.

Ezt a tanácsot érdemes megszívlelni!