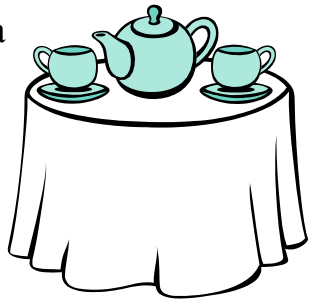
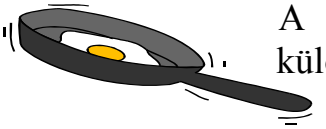
Az étkezés öröm!

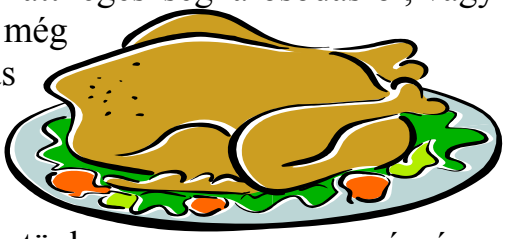


Ösztön és szenvedély, életszükséglet és élvezet, mely a születéstől a sírig kiséri életünket: ez a táplálkozás.



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

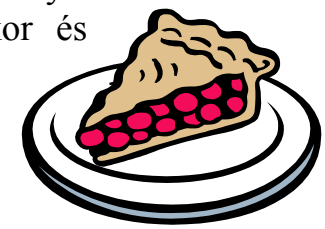
Az étkezés öröm! De ez az öröm csak akkor lesz zavartalan, ha megtartjuk a kellő mértéket. A mértéktelen evés miatti egészségkárosodásról, vagy a másik végletről: a földünk nagy részén még mindig meglevő hiányos táplálkozás következményeiről sokat hallhatunk, olvashatunk.



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.



<u>Egy régi közmondás szerint:</u>

- **Reggelizzél bőségesen, mint egy király.**
- **Ebédeljél szerényen mint egy polgár.**
- **Vacsrázzál keveset, mint egy koldus.**

Ezt a tanácsot érdemes megszívlelni!