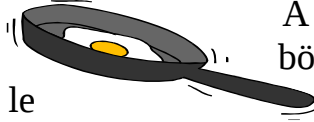
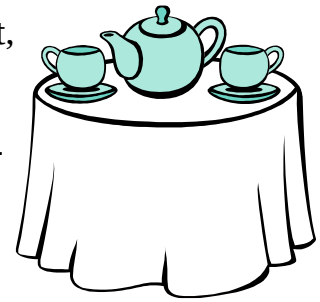


# Az étkezés öröme!

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



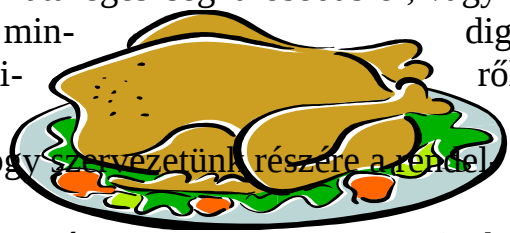
A szervezet tápanyagszükségletét különböző élelmiszerekkel biztosítjuk és sokféle konyhatechnikai eljárással készítjük el a már nemcsak a létfenntartást, hanem az étkezés örömét is nyújtó ételeket.



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.

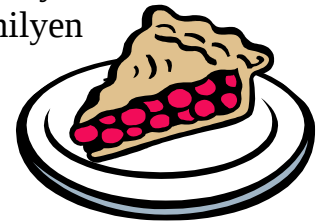


Nekünk megvan a lehetőségünk, hogy szervezetünk részére a rendelkezésre álló élelmiszerekből jóízű, az ésszerű táplálkozás következményeinek megfelelő ételeket készítsünk, és egészséges étrendet állítsunk össze.



## 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:

Reggelizzél bőségesen, mint egy király.

□ Ebédeljél szerényen mint egy polgár.

□ Vacsrázzál keveset, mint egy koldus.

**Ezt a tanácsot érdemes meg-  
szívlelni!**