

*Γράφει η Ευαγγελία Κωτσοβίνου,  
Γεωπόνος, Γ.Π.Α., M.Sc.*



Τα παιδιά από μικρή ηλικία πρέπει να μάθουν να τρέφονται σωστά. Οι γονείς έχουν τον πρώτο λόγο στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους και μετά έρχεται το σχολείο. Η Μεσογειακή Διατροφή είναι αποδεδειγμένα σωτήρια για πολλές παθήσεις και αν ένα παιδί παίρνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται μέσω της διατροφής του, για να αναπτυχθεί και να μεγαλώσει σωστά, τότε θα έχει πολλές άμυνες και αντοχές στη μετέπειτα ενήλικη ζωή του.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)