

# Τι συμβαίνει όταν τρως;

Μόλις φας μια μπουκιά τροφής, το φαγητό κάνει ένα μακρινό ταξίδι γεμάτο στροφές μέσα στο σώμα σου. Συνέχισε το διάβασμα για να μάθεις περισσότερα...

Δες τι συμβαίνει μέσα στο σώμα σου στις σελίδες 2-3

Μάθε τι συμβαίνει στο καρότο καθώς ταξιδεύει μέσα στον οργανισμό σου.

Στις σελίδες 4-5, διάβασε για τη ζάχαρη και το λίπος...

...και πώς αντιδρά ο οργανισμός σου όταν τα τρως.

Μάθε τι είναι αυτό που σε βοηθά να αναπτυχθείς, τι σε γιατρεύει όταν αρρωσταίνεις και τι σου δίνει την περισσότερη ενέργεια.

Στις σελίδες 6-7, ανακάλυψε τι σε βοηθά να μεγαλώσεις και σου δίνει δύναμη.

Διάβασε για τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία στις σελίδες 8-9.

Οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία βοηθούν τον οργανισμό να λειτουργεί όπως πρέπει.

Στη σελίδα 10, διάβασε για τα βακτήρια που ζουν μέσα στο παχύ έντερο.

Στη σελίδα 11, μάθε πώς μπορούν να πάνε στραβά τα πράγματα.

Μάθε γιατί οι άνθρωποι παθαίνουν τροφική δηλητηρίαση και έχουν αλλεργίες.

Στις σελίδες 12-13, μάθε τις απαντήσεις σε πολλές περισσότερες ερωτήσεις.

Γιατί νιώθω πείνα;

Επειδή το άδειο σου στομάχι λέει στον εγκέφαλο ότι χρειάζεται τροφή.

Γιατί χρειαζόμαστε τροφή;

Ποια είναι τα χρήσιμα στοιχεία στις τροφές;

