

Πρωινό Γεύμα

Αποκτήστε την καλύτερη συνήθεια για την οικογένειά σας!

Όλοι, λίγο έως πολύ, γνωρίζουν την αξία του πρωινού στη διαμόρφωση ενός υγιούς τρόπου ζωής. Πόσοι όμως έχουν εντάξει στην καθημερινότητα της οικογένειάς τους αυτήν την πολύτιμη συνήθεια; Όλο και περισσότερες μελέτες δείχνουν πως το πρωινό γεύμα συχνά λείπει από την καθημερινή διατροφή των παιδιών, ενώ ακόμα κι όταν υπάρχει είναι ελλιπές.



Παράλληλα, η λίστα με τα οφέλη από τη λήψη πρωινού συνεχώς μεγαλώνει. Φαίνεται πως τα παιδιά που παίρνουν πρωινό έχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα, αφού αποφεύγουν την υπερκατανάλωση φαγητού στα επόμενα γεύματα. Επίσης, προσλαμβάνουν συνολικά λιγότερο λίπος στη διατροφή τους, και καλύπτουν τις ανάγκες τους στα περισσότερα θρεπτικά συστατικά στη διάρκεια της μέρας. Το πρωινό γεύμα όμως συνδέεται και με καλύτερη απόδοση στο σχολείο, πράγμα που φαίνεται απόλυτα κατανοητό, αρκεί να σκεφτούμε πόσες ώρες έχει μείνει ο οργανισμός μας χωρίς ενέργεια, αλλά συνεχίζοντας να «δουλεύει» κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Για ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό κάθε μέρα:

Για ένα πλήρες πρωινό συνδυάστε τρόφιμα από την ομάδα των δημητριακών (ψωμί, δημητριακά, φρυγανιές κλπ.), την ομάδα των πρωτεϊνών (γάλα, γιαούρτι, τυρί, αυγό) και την ομάδα των φρούτων/λαχανικών (φρέσκα φρούτα, φυσικό χυμό, αποξηραμένα φρούτα, λαχανικά). Συνδυάζοντας τρόφιμα τουλάχιστον από 2 από τις 3 ομάδες έχετε πετύχει ένα επαρκές πρωινό.

Επιλέγεται συχνότερα δημητριακά ολικής άλεσης και αποφύγετε αυτά με την προσθήκη ζάχαρης.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λίπος μπορεί να αποτελούν μια εναλλακτική, τόσο για σας όσο και για παιδιά άνω των 2 ετών.

Μην ξεχνάτε ότι εσείς είστε το παράδειγμα! Για να πείσετε το παιδί σας να βάλει το πρωινό στη ζωή του πρέπει να πειστείτε εσείς πρώτα! Ξεκινώντας από το Σαββατοκύριακο όπου υπάρχει περισσότερος χρόνος, δημιουργήστε ένα ευχάριστο περιβάλλον και επιδιώξτε να πάρετε πρωινό μαζί με όλη την οικογένεια.

Αλλάξτε το! Γνωρίζετε καλύτερα από τον καθένα πόσο απαιτητικοί καταναλωτές είναι τα παιδιά. Για να μείνουν πιστοί στο πρωινό τους γεύμα, πρέπει να είναι εύκολο, γρήγορο αλλά κυρίως νόστιμο!

Εάν το παιδί δεν συνηθίζει να τρώει καθόλου πρωινό, ξεκινήστε με ένα μόνο τρόφιμο και τη συνηθεια να το καταναλώσει καθισμένο στο τραπέζι.

Εμπλέξτε τα παιδιά στην παρασκευή του πρωινού γεύματος, και δώστε τους σχετικές ευθύνες και αρμοδιότητες! Η άμεση ενασχόλησή τους θα αυξήσει την πιθανότητα να καταναλώσουν ό,τι ετοίμασαν, για τα ίδια ή και για τους άλλους.

Μην ξεχνάτε πως κάθε αρχή είναι και δύσκολη. Ξεκινήστε με μικρές και σταδιακές αλλαγές, μέχρι να καταφέρετε να καθιερωθεί η συνηθεια του πρωινού καθημερινά.

Πηγή: [EYZHN](#) (Εθνική Δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων)

Το E.Y.ZH.N. (Εθνική δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων) είναι ένα πρόγραμμα του Υπουργείου Παιδείας που σχεδίασε και υλοποιεί το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Κύριος στόχος του προγράμματος είναι η διασφάλιση της υγείας των παιδιών μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας. Το Πρόγραμμα με συγκεκριμένες ενέργειες παρεμβαίνει στην καθημερινότητα της ελληνικής οικογένειας, του σχολείου και του συνόλου της κοινωνίας, παρέχοντας, μεταξύ άλλων, διαρκή συμβουλευτική ενημέρωση σε θέματα διατροφής, ανάπτυξης και σωματικής δραστηριότητας.