

## **Ο ρόλος του πρωϊνού γεύματος στους μαθητές.**

Πλησιάζει ο Σεπτέμβριος, μήνας συνδεδεμένος με το ξεκίνημα της νέας σχολικής χρονιάς. Τι είναι σημαντικό να προσέξουν οι μικροί και μεγάλοι μαθητές στη διατροφή τους; Πρώτα και κύρια την πρόσληψη πρωινού γεύματος.

Πολύ συχνά τονίζεται η μεγάλη σημασία του πρωινού γεύματος. Γιατί όμως;

Μετά από τον πολύωρο βραδινό ύπνο, οι ενεργειακές αποθήκες του σώματος αδειάζουν και χρειάζονται επαναφόρτιση, πρόσληψη καυσίμων, δηλαδή τροφής. Ένας μαθητής έχει ανάγκη από ενέργεια για να περπατήσει, να τρέξει, να παίξει, να σκεφτεί, να διαβάσει, κτλ. Πρέπει να καλύψει αυτές τις ανάγκες μέσω της κατανάλωσης τροφής, νωρίς το πρωί, πριν ακόμα ξεκινήσει το σχολείο.

Σε αντίθετη περίπτωση, της παράλειψης πρωινού, τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα πέφτουν, ο οργανισμός υπολειτουργεί, υπάρχει αίσθημα κόπωσης, νιώθουμε υποτονικοί. Επιπλέον, το αίσθημα της πείνας γίνεται ολοένα και πιο έντονο, με αποτέλεσμα την υπερβολική κατανάλωση τροφής στο επόμενο γεύμα. Κάτι τέτοιο αυξάνει το σωματικό βάρος.

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι μαθητές που καταναλώνουν πρωινό έχουν καλύτερες πνευματικές αποδόσεις και επιδόσεις, αυξημένη συγκέντρωση, επιδόσεις στη φυσική δραστηριότητα και χαμηλά ποσοστά παχυσαρκίας.

Αν λοιπόν θέλετε το παιδί σας να είναι αδύνατος και καλός μαθητής επιμείνετε στην κατανάλωση του πρωινού γεύματος!

Μερικές προτάσεις για πρωινό γεύμα:

- 1 φλιτζάνι γάλα 1.5% με δημητριακά ή βρώμη.
- 1 φλιτζάνι γάλα 1.5% με 1 φέτα κέικ.
- 1 φλιτζάνι γάλα και 1 φέτα ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα.
- 1 τοστ με κασέρι και γαλοπούλα με ένα φρούτο ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό.
- 1 φέτα ψωμί με 1 αβγό βραστό ή μάτι
- 1 φέτα ψωμί με τυρί φέτα και ντομάτα.
- 1 φέτα ψωμί με ταχίни και μέλι.

**ΚΑΛΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ!!!**