

DigiCare4You

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΣΑΣ ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ

«Πρωινό» είναι οτιδήποτε καταναλώνετε σε διάστημα 2 ωρών από την ώρα που σηκωθήκατε, στο σπίτι, στο δρόμο ή στη δουλειά/σχολείο.



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ

Είναι το **σημαντικότερο** γεύμα της ημέρας καθώς προσφέρει την ενέργεια που χρειάζεστε για μία δραστήρια και ενεργητική ημέρα, βοηθά στη συγκέντρωση αλλά και στον έλεγχο της πείνας μέσα στην ημέρα.

Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Μπορεί να περιλαμβάνει μία μερίδα από καθεμία από τις τρεις παρακάτω ομάδες τροφίμων:

- **Γαλακτοκομικά** (π.χ. 1 ποτήρι γάλα, 1 φλιτζάνι γιαούρτι ή 1 φέτα τυρί) ή κάποια άλλη **πηγή πρωτεΐνης** (π.χ. αυγό).
- **Δημητριακά** (π.χ. 1 φέτα ψωμί, 1 κουλούρι, ½ φλιτζάνι δημητριακά), κατά προτίμηση ολικής άλεσης.
- **Φρέσκα φρούτα** (π.χ. 1 μήλο, 1 μικρή μπανάνα), κατά προτίμηση ολόκληρα αντί για το χυμό τους ή **Λαχανικά** (π.χ. ντομάτα, καρότο, αγγούρι).

Ιδέες Πρωινού



1

1 φλιτζάνι **γάλα** μαζί με 1 κουταλιά της σούπας σταφίδες και 1/2 φλιτζάνι δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης (ιδανικά χωρίς ζάχαρη).

1 **τοστ** με ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα τυρί, 1 αυγό βραστό και λαχανικά (ντομάτα, μαρούλι, πιπεριά)

2



3

1 κεσεδάκι **γιαούρτι** μαζί με ένα φρούτο, 3 κουταλιές σούπας νιφάδες βρώμης, 1 κουταλιά ανάλατους ξηρούς καρπούς

Μικρά βήματα για μεγάλα αποτελέσματα



Κάντε το πρωινό οικογενειακή υπόθεση

Γίνετε πρότυπο για το παιδί σας! Καταναλώστε μαζί ένα υγιεινό πρωινό. Αποφύγετε να πίνετε απλά έναν καφέ, προκειμένου να δώσετε το καλό παράδειγμα.

Να έχετε πάντα διαθέσιμα στο σπίτι υγιεινά τρόφιμα για πρωινά γεύματα

Η ποικιλία στο τραπέζι είναι σημαντική για να κάνουν τα παιδιά τις δικές τους επιλογές και συνδυασμούς.

Προγραμματίστε και προετοιμάστε ένα υγιεινό πρωινό

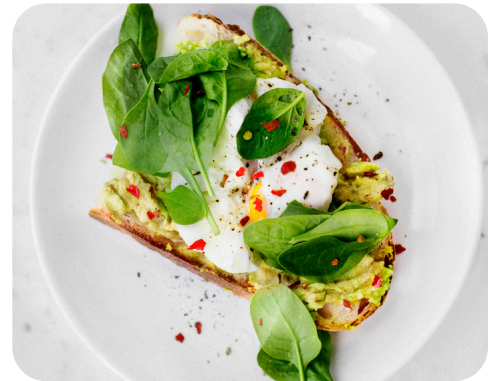
Αν το πρωί βιάζεστε και δεν προλαβαίνετε, καταναλώστε το πρωινό αργότερα. Φροντίστε να το προετοιμάσετε από το προηγούμενο βράδυ και πάρτε το μαζί σας στη δουλειά και το σχολείο!

ΣΥΝΤΑΓΗ:

Αβοκάντο Τοστ

Υλικά:

- ✓ 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- ✓ 1 αυγό (ποσέ ή βραστό)
- ✓ 2 κ.σ. αβοκάντο
- ✓ 2 κ.σ. cottage cheese
- ✓ Λαχανικά επιλογής όπως ντοματίνια



Εκτέλεση:

1. Φρυγανίζετε το ψωμί
2. Λιώνετε το αβοκάντο με ένα πιρούνι (προαιρετικά μπορείτε να προσθέσετε και λίγο λεμόνι)
3. Για το ποσέ: βράζετε σε μία κατσαρόλα νερό, δημιουργείτε μια κυκλική φορά στο νερό και σπάτε το αυγό μέσα
4. Βράζετε για 3 λεπτά και βγάζετε το αυγό
5. Πάνω στο ψωμί προσθέτετε το cottage, το λιωμένο αβοκάντο και το αυγό