

Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό!

Για ένα πλήρες πρωινό, συνδυάζω τρόφιμα από τις παρακάτω κατηγορίες:

Γαλακτοκομικά



+

Δημητριακά



+

Φρούτα & λαχανικά



Ήξερες ότι....

Το πρωινό γεύμα συχνά αναφέρεται και ως «ο βασιλιάς των γευμάτων», καθώς αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας.

Τι μου προσφέρει;

- Με γεμίζει ενέργεια για να ξεκινήσει η μέρα μου.
- Βελτιώνει την απόδοσή μου στα μαθήματα.
- Βελτιώνει τη διάθεσή μου.
- Με βοηθά να μπορώ να ελέγχω την πείνα και το βάρος μου.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό μου και έτσι με προστατεύει από τη γρίπη και το κρυολόγημα.

Το πρωινό γεύμα που καταναλώνεται στο σπίτι είναι συνήθως πιο θρεπτικό, σε σχέση με αυτό που καταναλώνεται στο δρόμο ή το σχολείο, γιατί περιέχει περισσότερες υγιεινές επιλογές τροφίμων.



Επιλογές όπως έτοιμες τυρόπιτες, κρουασάν, συσκευασμένα μπισκότα, σοκολατούχα γάλατα και έτοιμοι χυμοί αποτελούνται από πολλές θερμίδες που όμως δεν συνοδεύονται από ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά. Δηλαδή, οι σπιτικές επιλογές είναι σίγουρα μια καλύτερη λύση για το πρωινό μου!!



Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό!

Τα γράμματα μπερδεύτηκαν!

Πρέπει να τα βάλεις σε σειρά για να εμφανιστούν οι οδηγίες για την προετοιμασία του πρωινού.

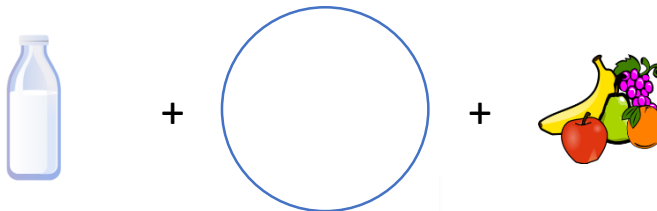
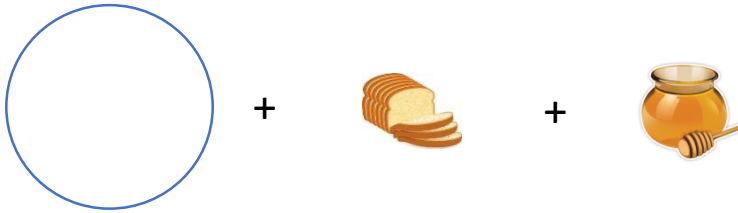
«Καλημερα! Στο τραπέζι υπάρχουν φρέσκα π.....(ροτκαλιαο) για να στίψεις χ.....(μυο). Για να φτιάξεις το τοστ παίρνεις δύο φέτες ψ.....(ιμω) ολικής άλεσης. Μέσα θα προσθέσεις μία φέτα τ.....(υιρ) και λίγα φύλλα μ.....(ρουλιουα) καθώς και φέτες ν.....(ματαστο). Αλλιώς υπάρχει θ.....(υμαρσιοι) μέλι από το χωριό για να φάς με φρέσκο γιαούρτι και ξηρούς κ.....(παρυος). Βιάσου μη χάσεις το σχολικό!»



Οι μαθητές που τρώνε πρωινό καθημερινά, έχουν υψηλότερες βαθμολογίες και καλύτερη απόδοση στο σχολείο!

Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό!

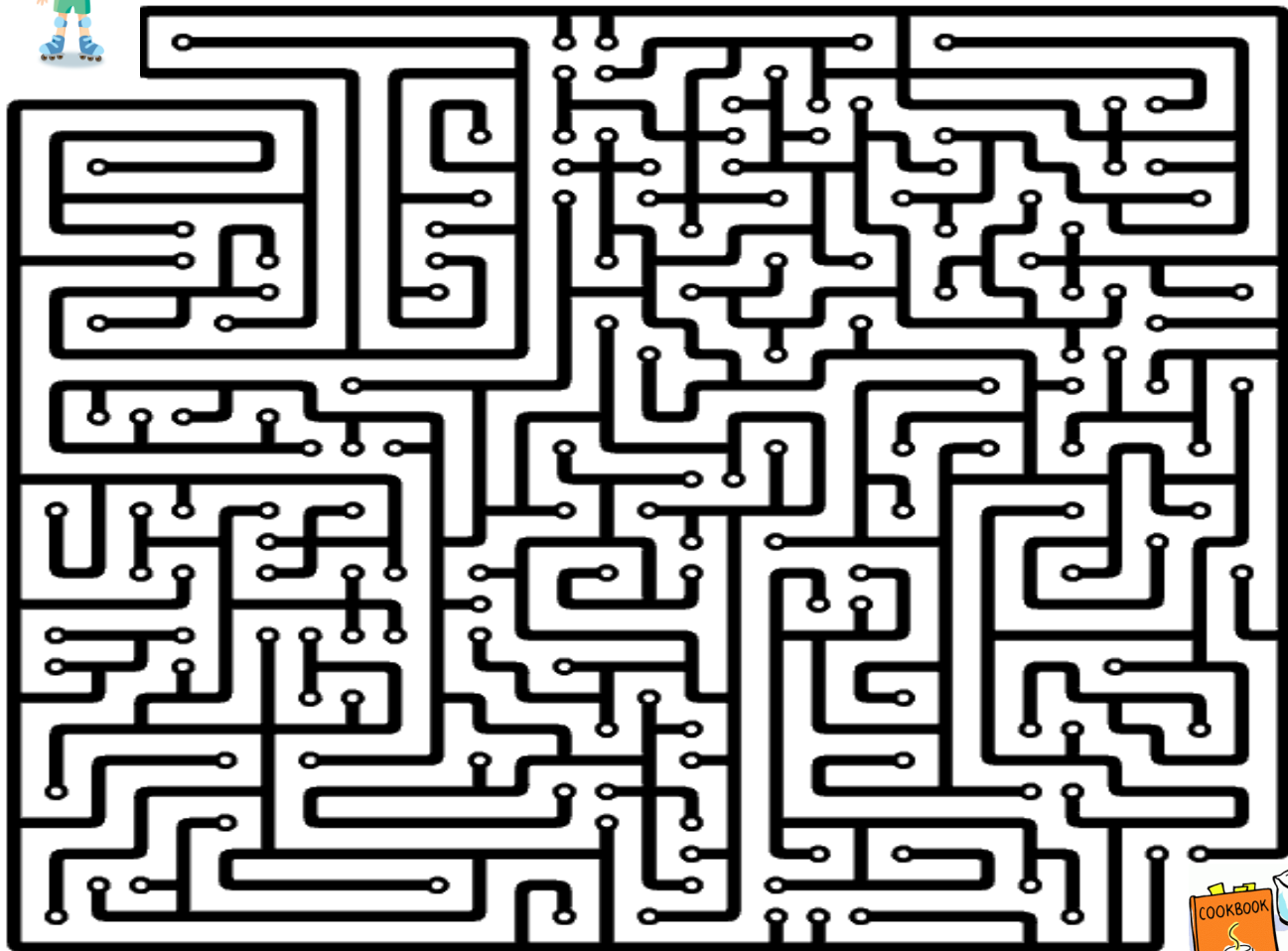
Σε κάθε συνδυασμό σχεδιάζω κάποιο τρόφιμο από την ομάδα τροφίμων που λείπει (γαλακτοκομικά, δημητριακά, φρούτα & λαχανικά), ώστε να σχηματιστεί ένα πλήρες πρωινό.



Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό!



Βοήθησε τον Νικόλα να φτάσει το βιβλίο με τις συνταγές για θρεπτικό πρωινό!



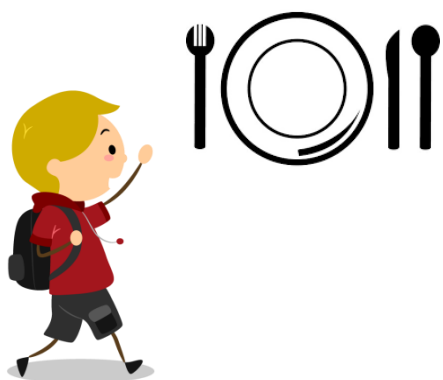
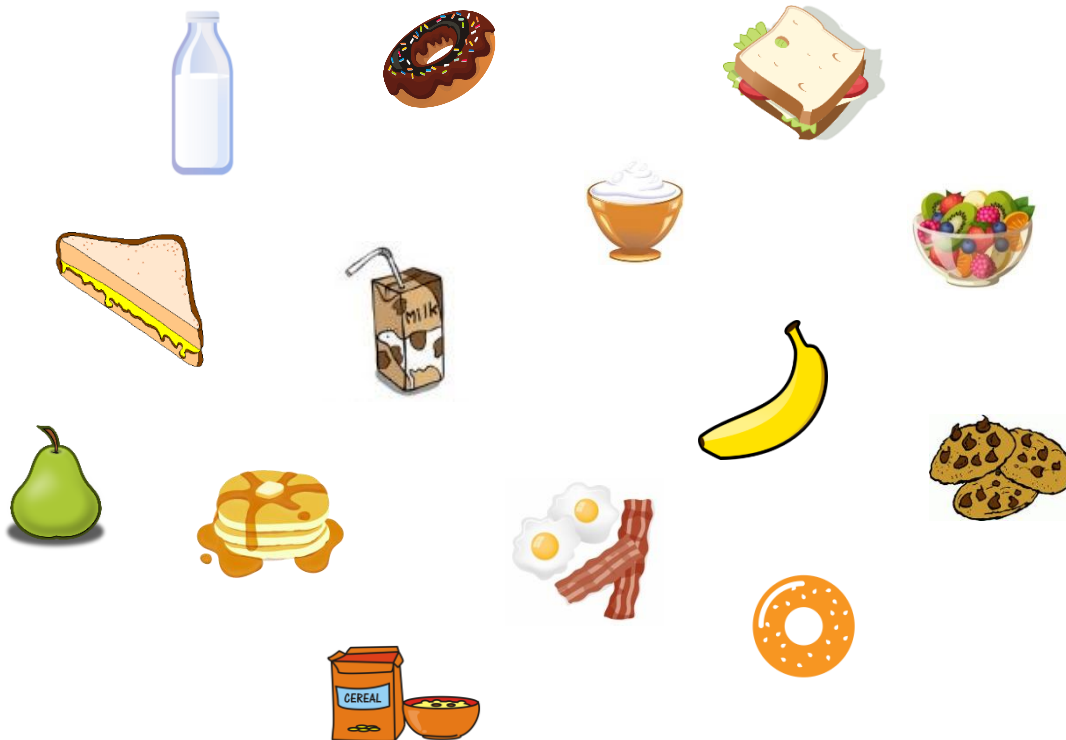
Όταν ξυπνάω
συνήθως δεν πεινάω
καθόλου και γι' αυτό
δεν τρώω πρωινό...

Αν ξεκινήσεις με 1-2
τρόφιμα, σιγά σιγά θα
αποκτήσεις την όρεξη για
να τρως καθημερινά
πρωινό!!



Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό!

Ένωσε τρόφιμα σε κάθε πιάτο ώστε να σχηματιστεί ένα ολοκληρωμένο πρωινό για το καθένα. Προτίμησε τις πιο θρεπτικές επιλογές και απόφυγε τρόφιμα με πολύ λίπος ή πολλή ζάχαρη.



Δημιουργία Υλικού:

Ιωάννα Πιλάτη, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης



Λύσεις

Συμπλήρωση κενών

«Καλημερα! Στο τραπέζι υπάρχουν φρέσκα πορτοκάλια για να στίψεις χυμό. Για να φτιάξεις το τοστ παίρνεις δύο φέτες ψωμί ολικής άλεσης. Μέσα θα προσθέσεις μία φέτα τυρί και λίγα φύλλα μαρουλιού καθώς και φέτες ντομάτας. Αλλιώς υπάρχει θυμαρίσιο μέλι από το χωριό για να φας με φρέσκο γιαούρτι και ξηρούς καρπούς. Βιάσου μη χάσεις το σχολικό!»

Σχεδιασμός τροφίμων

Πρώτη σειρά: τρόφιμο από την ομάδα των φρούτων και λαχανικών (πχ. μήλο, ντομάτα)

Δεύτερη σειρά: τρόφιμο από την ομάδα των γαλακτοκομικών (π.χ. γάλα, γιαούρτι)

Τρίτη σειρά: τρόφιμο από την ομάδα των φρούτων και λαχανικών (πχ. φράουλες, μπανάνα)

Τέταρτη σειρά: τρόφιμο από την ομάδα των δημητριακών (π.χ. φρυγανιές)

Αντιστοίχιση στα πιάτα

Πιθανές επιλογές:

Τοστ με τυρί + αχλάδι

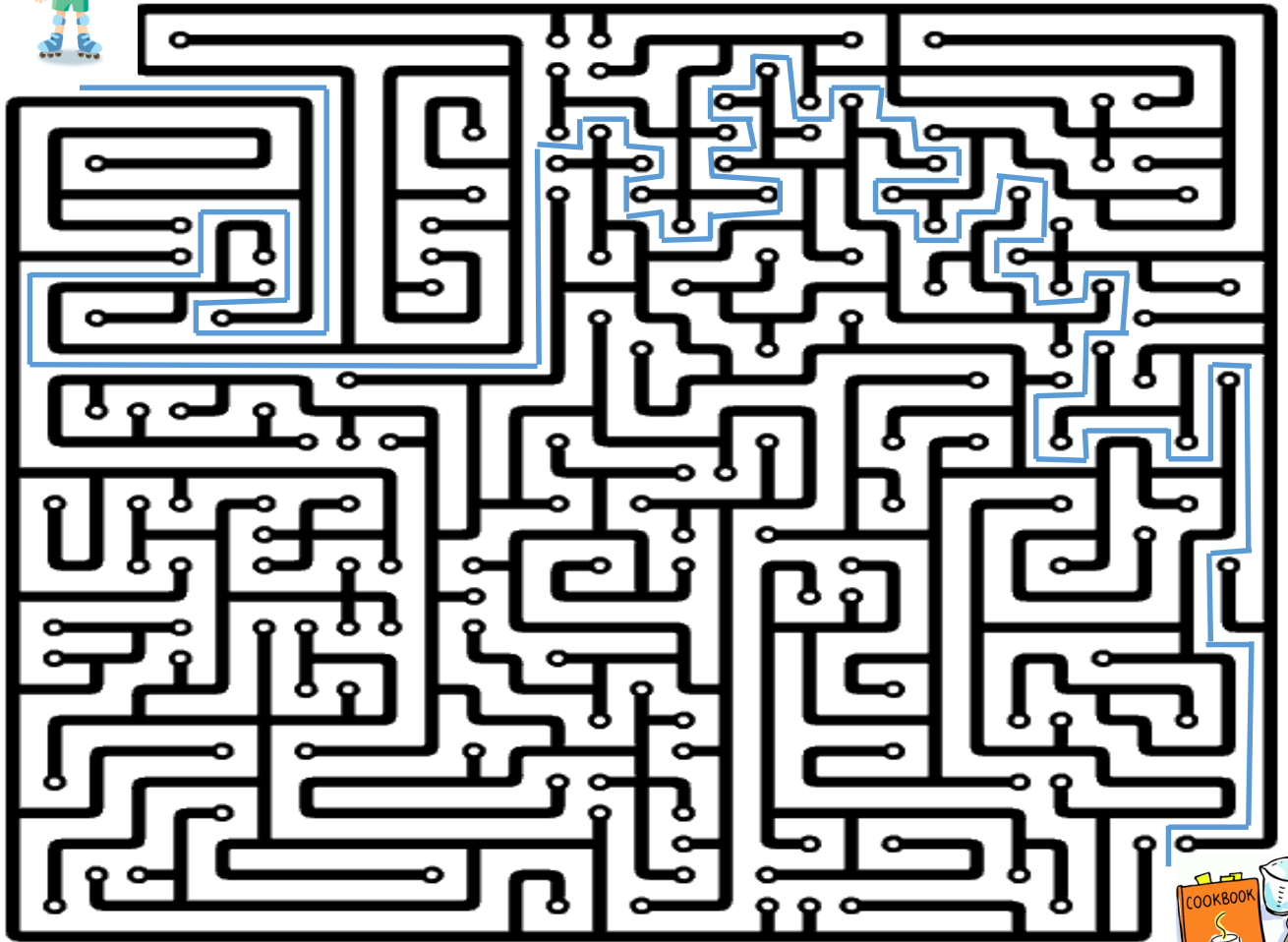
Γιαούρτι + δημητριακά πρωινού + μπανάνα

Σάντουιτς με λαχανικά και τυρί (περιέχει και τις 3 ομάδες τροφίμων)

Τα τρόφιμα που δεν επιλέγουμε είναι όσα περιέχουν πολύ λίπος ή πολλή ζάχαρη (ντόνατ, μπισκότα σοκολάτας, τηγανίτες με βούτυρο και μπέικον).



Λαβύρινθος



Δημιουργία Υλικού:

Ιωάννα Πιλάτη, φοιτήτρια τμήματος Διαιτολογίας -
Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Επιμέλεια:

Επιστημονική Ομάδα Υλοποίησης

