

ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ

Ιστορίες πρωινού για μικρά παιδιά...



Μαρία

Η Μαρία (8 ετών) τρώει συνήθως στο πρωινό της δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης με καρύδια, γάλα χαμηλών λιπαρών και μέλι. Συνοδεύει το γεύμα της με φρέσκο φρούτο. Της αρέσει πολύ το πεπόνι το καλοκαίρι και το πορτοκάλι το χειμώνα. Καμιά φορά αντί φρούτο, πίνει λίγο χυμό.

Ο Σταύρος (7 ετών) κάθε πρωί πίνει γάλα πλήρες σε λιπαρά. Μερικές φορές τρώει αυγό τηγανιτό, λουκάνικο και κέτσαπ, τα οποία του αρέσουν πολύ.



Σταύρος



Σοφία

Η Σοφία (6 ετών) τρώει σοκολατούχα δημητριακά στο πρωινό της, με γάλα και ζάχαρη. Λατρεύει τη ζάχαρη, παρόλο που η μητέρα της, της λέει ότι η πολλή ζάχαρη δεν κάνει καλό στα δόντια της. Μερικές φορές, όταν η μαμά της δεν είναι μπροστά, βάζει κρυφά κι άλλη ζάχαρη.

Ο Παύλος (8 ετών) δε συνηθίζει να τρώει πρωινό τις μέρες που έχει σχολείο, γιατί τις περισσότερες φορές αργεί να ξυπνήσει και δεν προλαβαίνει. Τα Σαββατοκύριακα όμως του αρέσει να τρώει πολύ καλό πρωινό. Για παράδειγμα τρώει μπέργκερ ή πίτσα αλλαντικών που περίσσεψε από το βραδινό της προηγούμενης ημέρας, ντόνατς ή σοκολατόπιτα και καμιά φορά πατατάκια. Πίνει επίσης πλήρες γάλα ή αναψυκτικό. Τελευταία, έχει παχύνει.



Παύλος

Εργαστείτε σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων.

- Πως νομίζετε ότι θα ήταν η μέρα των παιδιών στο σχολείο;
- Ποιο από τα παιδιά πιστεύετε ότι καταναλώνει το πιο ισορροπημένο πρωινό γεύμα;
- Τι θα προτείνατε στα υπόλοιπα παιδιά, ώστε να υιοθετήσουν πιο καλές επιλογές στο πρωινό τους γεύμα;

Προτεινόμενη Χρονική Διάρκεια: 10' Εργασία σε Ομάδες + 10-15' Συζήτηση



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
7^Η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Γράψτε εδώ την απάντησή σας.....



Μαρία

Η Μαρία έχει το πιο ισορροπημένο πρωινό!

Η Μαρία θα είναι πιο ξεκούραστη, χαρούμενη, και συγκεντρωμένη στο μάθημα και θα μπορεί να συμμετέχει καλύτερα στο παιχνίδι.

Ο Σταύρος, τις μέρες που πίνει μόνο το γάλα, θα έχει υπνηλία και θα δυσκολεύεται να παρακολουθήσει το μάθημα. Στα διαλείμματα θα είναι κουρασμένος και δε θα έχει πολύ διάθεση για παιχνίδι. Τις μέρες που το πρωινό του θα έχει τόσο λιπαρές τροφές, θα νοιώθει βαρύ το στομάχι του και ίσως αυτό τον δυσκολέψει στο παιχνίδι και τη γυμναστική. Επίσης δε θα έχει την ενέργεια που χρειάζεται για να συμμετέχει στο μάθημα. Θα ήταν προτιμότερο να επιλέγει γάλα με χαμηλά λιπαρά (1.5%). Για να είναι περισσότερο ισορροπημένο το πρωινό του θα μπορούσε να καταναλώνει αυγό βραστό, τυρί, ψωμί ολικής άλεσης ή σίκαλης, φρέσκια τομάτα και φρούτο εποχής.



Σταύρος



Σοφία

Η Σοφία τις πρώτες μια με δύο ώρες του μαθήματος θα είναι χαρούμενη και συγκεντρωμένη. Ωστόσο, θα ήταν καλό να προτιμά δημητριακά ολικής άλεσης που είναι πιο πλούσια σε φυτικές ίνες και βιταμίνες. Έτσι θα έχει ενέργεια και θα μείνει συγκεντρωμένη για περισσότερες ώρες. Επίσης, θα ήταν καλό, να συζητήσει με τη μαμά της, την ανάγκη που νοιώθει για κατανάλωση περισσότερης ζάχαρης. Η ζάχαρη και οι τροφές που την περιέχουν προκαλούν τερηδόνα στα δόντια. Η Σοφία θα μπορούσε να αντικαταστήσει τη γλυκιά γεύση της ζάχαρης, προσθέτοντας στο γάλα με τα δημητριακά της φρέσκο φρούτο (μπανάνα, φράουλες) ή αποξηραμένο φρούτο (σταφίδες ή σύκο ή δαμάσκηνα ή βερίκοκο). Σε αντίθεση με τη ζάχαρη που έχει «κενές» θερμίδες, τα φρούτα περιέχουν φυσικά σάκχαρα και είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες που προστατεύουν την υγεία μας.

Ο Παύλος θα είναι κουρασμένος, κακόκεφος και αγχωμένος. Θα δυσκολευτεί να παρακολουθήσει το μάθημα και να παίξει κυνηγητό στο διάλειμμα. Καλό είναι να μάθει να ξυπνάει 5-10' νωρίτερα, ώστε να προλαβαίνει να κάνει πρωινό γεύμα πριν πάει σχολείο. Μπορεί να ξεκινήσει με μικρές ποσότητες τροφής ώστε να συνηθίσει - για παράδειγμα με ένα ποτήρι χαμηλών για παράδειγμα με ένα ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών ή 1 κομμάτι κέικ απλό σπιτικό (παρασκευασμένο με ελαιόλαδο, αλεύρι ολικής άλεσης) ή κουλουράκι σπιτικό ή 1 χούφτα καρύδια ή αμύγδαλα, τα οποία δε θα του πάρουν πάνω από 5' να τα καταναλώσει. Όταν συνηθίσει να τρώει πρωινό, τότε μπορεί να το εμπλουτίσει. Τα Σαββατοκύριακα καλό είναι να υιοθετήσει καλύτερες διατροφικές συνήθειες. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να φάει ένα κομμάτι σπιτική πίτσα με λαχανικά που μπορεί να περίσσεψε από το βραδινό γεύμα της προηγούμενης ημέρας ή σπιτική μηλόπιτα και γάλα χαμηλών λιπαρών ή 1 μικρό ποτήρι χυμό. Έτσι θα καταφέρει να αποκτήσει σταδιακά ένα υγιές σωματικό βάρος.



Παύλος

