

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 νιφάδες καλαμποκιού 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, ντόνατς ή σοκολατόπιτα, πατατάκια, σοκολατούχο γάλα ή αναψυκτικό.



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;

Γράψτε εδώ την απάντησή σας.....

