

ΛΟΓΟΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ



Το πρωινό γεύμα είναι ένα από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας.

Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι κάποια παιδιά παραλείπουν μερικές φορές το πρωινό τους γεύμα ή δεν τρώνε καθόλου πρωινό;

Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να υλοποιηθεί με τη χρήση του καταιγισμού ιδεών (θα χρειαστείτε: πίνακα, μαρκαδόρο ή κιμωλία, σφουγγάρι).

Προτεινόμενη Χρονική Διάρκεια: 2-3 ' για τον καταιγισμό + 5' για τη συζήτηση

Πιθανές απαντήσεις των παιδιών....

1. Δεν προλαβαίνουν να φάνε πρωινό ή η μαμά τους δεν προλαβαίνει να τους ετοιμάσει πρωινό καθώς βιάζεται για τη δουλειά
2. Βαριούνται να το ετοιμάζουν...
3. Νυστάζουν...
4. Δεν έχουν όρεξη για πρωινό τόσο νωρίς το πρωί
5. Δεν πεινούν...
6. Δεν τρώει κανείς άλλος στο σπίτι πρωινό...
7. Δεν τους αρέσει να τρώνε πρωινό...
8. Δεν τους αρέσει τίποτα από τα τρόφιμα που έχουν σπίτι για πρωινό...
9. Όταν φάνε πρωινό, νοιώθουν ότι πεινάνε όλη μέρα...
10. Κάνουν δίαιτα...Αν δε φάω πρωινό θα εξοικονομήσω θερμίδες!
11. Δεν το θεωρούν σημαντικό γεύμα της ημέρας
12. Όταν είναι άρρωστα



Προτάσεις για την υιοθέτηση του πρωινού γεύματος σε καθημερινή βάση

Απαντήσεις Παιδιών Νο. 1-3:

- Θα μπορούσαν να κοιμούνται λίγο νωρίτερα, ώστε το πρωί να μπορούν να ξυπνούν λίγο νωρίτερα και να έχουν χρόνο στη διάθεσή τους να καταναλώσουν το πρωινό τους.
- Θα βοηθήσει αν κάνουν σωστή προετοιμασία από το προηγούμενο βράδυ - για παράδειγμα:
 - Να έχουν ετοιμάσει τη σχολική τους τσάντα
 - Να έχουν βρει τα ρούχα - παπούτσια που θα φορέσουν
 - Να έχουν ετοιμάσει σε ένα μπολ το πρωινό τους π.χ. τοστ, κουλουράκι ή κέικ ή χορτόπιτα σπιτική ή
 - Να έχουν πλύνει το φρούτο και τα λαχανικά
 - Να έχουν ετοιμάσει το μπολ με τα δημητριακά και το κουτάλι που θα χρειαστούν, οπότε το πρωί θα χρειαστεί να προσθέσουν μόνο το γάλα το οποίο δε θα πάρει πάνω από μισό λεπτό
 - Να καταναλώσουν ένα κομμάτι πίτσα λαχανικών (χωρίς αλλαντικά) που μπορεί να έχει μείνει από το προηγούμενο βράδυ.

Απαντήσεις Παιδιών Νο. 4-5:

- Αν δεν έχουν όρεξη, μπορούν να ξεκινήσουν με ένα μικρότερο σε μέγεθος πρωινό, ώσπου να συνηθίσουν την πρόσληψη του. Για παράδειγμα θα μπορούσαν να καταναλώσουν: 1 σπιτικό μπισκότο ή 1 μικρή χούφτα αποξηραμένα φρούτα (σταφίδες, σύκο, βερίκοκο, δαμάσκηνα) με καρύδια ή αμύγδαλα, 1 ποτήρι γάλα ή άλλο θρεπτικό ρόφημα (ρυζιού, βρώμης, κινόα, σόγιας).
- Αν δεν νοιώθουν πείνα το πρωί συμπληρωματικά στα παραπάνω, θα βοηθούσε να καταναλώνουν ένα ελαφρύ βραδινό και να αποφεύγουν τα μεγάλα γεύματα στο βραδινό τους γεύμα ή τα τσιμπολογήματα προ ύπνου, ώστε να έχουν το αίσθημα της πείνας το πρωί.



Απάντηση Παιδιών Νο. 6-9:

- Καλό είναι επίσης να γευματίζει όλη η οικογένεια μαζί ή έστω ο ένας γονέας - σε περίπτωση που άλλος γονέας έχει φύγει νωρίτερα για τη δουλειά. Όταν τα παιδιά βλέπουν τους γονείς να καταναλώνουν ένα ισορροπημένο πρωινό γεύμα καθημερινά, τότε αυξάνονται οι πιθανότητες να υιοθετηθεί αυτή η συνήθεια και από αυτά.
- Τα παιδιά μπορούν να συζητήσουν με τους γονείς τους από την προηγούμενη μέρα, δυο με τρεις από τις διαθέσιμες επιλογές για το πρωινό τους γεύμα. Θα μπορούσαν επίσης να προτείνουν στους γονείς τι θα ήθελαν να περιλαμβάνει το πρωινό τους στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής, ώστε να προστεθεί στη λίστα με τα ψώνια, και να καταναλωθεί σε κάποιο/α από τα επόμενα πρωινά γεύματα.

Απάντηση Παιδιών Νο. 9:

- Όταν καταναλώσουν ένα πρωινό γεύμα που θα είναι καλής ποιότητας και ισορροπημένο, θα τα κρατάει περισσότερο οπότε δε θα ισχύει αυτό. Για παράδειγμα θα είναι καλύτερη επιλογή ένα τοστ με ψωμί ολικής άλεσης ή σίκαλης, τυρί, μαρούλι, ντομάτα και φρούτο, σε σύγκριση με ένα τοστ με λευκό ψωμί, τυρί και αλλαντικά και 1 ποτήρι χυμό. Η πρώτη επιλογή περιλαμβάνει περισσότερες φυτικές ίνες, οι οποίες αυξάνουν το αίσθημα του κορεσμού και καθυστερούν την απορρόφηση των σακχάρων και κατά συνέπεια θα έχουν λιγότερες πιθανότητες να νοιώθουν έντονο αίσθημα πείνας αμέσως μετά.

Απάντηση Παιδιών Νο. 10:

- Σε αυτή την περίπτωση ισχύει το αντίθετο. Τρώγοντας πρωινό, ενεργοποιούμε το μεταβολισμό μας και έχουμε ενέργεια, ώστε να είμαστε περισσότερο δραστήριοι κατά τη διάρκεια της ημέρας και άρα να καίμε ενέργεια (θερμίδες). Μας βοηθάει επίσης να μην έχουμε λιγούρες και να μην τρώμε πολύ περισσότερο από αυτό που χρειαζόμαστε αργότερα μέσα στη μέρα. Έτσι, ένα ισορροπημένο πρωινό θα μπορούσε να βοηθήσει να έχουμε/αποκτήσουμε ένα υγιές σωματικό βάρος. Θυμίζουμε ότι αν κάποιο παιδί χρειάζεται να χάσει βάρος, θα πρέπει μαζί με τους γονείς



του να ζητάει τη γνώμη των ειδικών και να αποφεύγει να κάνει δίαιτες που βάζουν σε κίνδυνο την υγεία του.

Απάντηση Παιδιών Νο. 11:

- Μετά τη σημερινή παρουσίαση τα παιδιά θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη σημασία του πρωινού γεύματος.

Απάντηση Παιδιών Νο. 12:

- Το πρωινό είναι σημαντικό ακόμα και όταν είμαστε άρρωστοι, ώστε να έχουμε ενέργεια και να βοηθήσουμε το ανοσοποιητικό μας. Αν αισθάνεστε αδιαθεσία, προτιμήστε στερεά τροφή σε μικρές ποσότητες π.χ. 1-2 κράκερς ή φρυγανιές, απλά μπισκότα, λίγο τυρί. Σε περίπτωση που κάνετε εμετό ή έχετε περισσότερα συμπτώματα, όπως πυρετό, διάρροια και άλλα, θα χρειαστεί οι γονείς/κηδεμόνες σας να συμβουλευτούν τον γιατρό σας.

