

διατροφή

Πρωινό

Μια οικογενειακή υπόθεση

Ετοιμάστε το πρωινό γεύμα και καθίστε όλοι μαζί στο τραπέζι, μικροί και μεγάλοι, να το απολαύσετε. Μην ξεχνάτε ότι το πρωινό είναι οικογενειακή υπόθεση και έτσι βοηθά στο να διαμορφώνονται μεταξύ άλλων και οι σωστές διατροφικές συνήθειες.

«BREAK THE FAST», λένε οι Άγγλοι, και εννοούν τη διακοπή της νηστείας. Πολύ στοχευμένα, λοιπόν, στην αγγλική γλώσσα έχει δοθεί ο όρος «breakfast», καθώς πράγματι το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας έπειτα από αρκετές ώρες χωρίς φαγητό. Είναι το «καύσιμο» με το οποίο γεμίζουμε τον οργανισμό μας όταν ξυπνάμε, ώστε να αναπληρώσει όλη την ενέργεια που χάθηκε κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Γιατί ξεχωρίζει από τα άλλα γεύματα

Η αξία του καλού πρωινού είναι αδιαμφισβήτητη για μικρούς και μεγάλους. Η καθημερινή κατανάλωσή του συνοδεύεται από ποικίλες ευεργετικές επιδράσεις. Το πρωινό ενισχύει τη νοτική λειτουργία, παρέχοντας καλύτερη συγκέντρωση, εγρήγορση και πνευματική διαύγεια καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Επιπλέον, έχει συσχετιστεί θετικά με

καλύτερη διαχείριση του βάρους, αλλά και με την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων, καθώς όπως δείχνουν οι έρευνες όσοι καταναλώνουν πρωινό συστηματικά υιοθετούν γενικότερα πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Ιδιαίτερα, λοιπόν, οι γονείς θα πρέπει να αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά, γιατί οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες στην παιδική ηλικία είναι πολύ πιθανό να εδραιωθούν σε όλη τη διάρκεια της ζωής!

Τι να βάλω στο πρωινό μου

Σήμερα υπάρχουν ποικίλες διατροφικές επιλογές στο πρωινό. Ποιες είναι όμως οι ιδανικότερες;

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΡΟΤΙΜΟΥΝ ΚΑΤΙ ΑΛΜΥΡΟ

Ψωμί (κατά προτίμηση ολικής άλεσης) ή παξιμάδι με ντομάτα, ανθότυρο ή φέτα ή κατίκι, ελαιόλαδο, μυρωδικά (π.χ. ρίγανη), και φρούτο εποχής
Ψομελέτα με ψητά λαχανικά (ντομάτα, πιπεριές διαφόρων χρωμάτων, μανιτάρια), λίγη φέτα, και φρούτο εποχής
Σπιτική χορτόπιτα με τυρί, πρασοτυρόπιτα, σπανακοτυρόπιτα, και φρούτο εποχής
Κουλούρι πολύσπορο με φέτα, ντομάτα ή/και ελιές, και φρούτο εποχής
Σάντουιτς με αυγό βραστό, ανθότυρο και λαχανικά (καρότο, ντομάτα, μαρούλι), και φρούτο εποχής

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΡΟΤΙΜΟΥΝ ΚΑΤΙ ΓΛΥΚΟ

Γάλα, πολύσπορο ψωμί με μέλι, και φρούτο εποχής
Γάλα με βρόμη και αποξηραμένα φρούτα, όπως σταφίδες, βερίκοκο ή δαμάσκηνα
Γιαούρτι με μέλι, καρύδια ή αμύγδαλα και κομματάκια από φρούτα εποχής
Γάλα, σπιτικό κέικ ολικής άλεσης με ξηρούς καρπούς και σταφίδες, και φρούτο εποχής
Γάλα, φρυγανισμένο ψωμί ολικής άλεσης με μέλι και ταχίνι, και φρούτο εποχής

Πίνετε νερό. Η καλή ενυδάτωση είναι σημαντική καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, πόσο μάλλον το πρωί, που ο οργανισμός έχει αφυδατωθεί μετά τις βραδινές ώρες ύπνου

SOS. ΟΠΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗ

Υπάρχουν όμως και οικογένειες που δεν έχουν τη δυνατότητα να προσφέρουν επαρκές -ή ακόμα και καθόλου- πρωινό στα παιδιά τους. Αυτήν την ανάγκη προσπαθεί να καλύψει το Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης της Υγιεινής Διατροφής «ΔΙΑΤΡΟΦΗ», που υλοποιείται σε δημόσια σχολεία, τα οποία βρίσκονται σε ευπαθείς κοινωνικοοικονομικά περιοχές ανά την Ελλάδα. Στο πλαίσιο του Προγράμματος «ΔΙΑΤΡΟΦΗ», τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να λαμβάνουν καθημερινά ένα πλήρες και υγιεινό δεκατιανό. Το Πρόγραμμα υλοποιείται για πέμπτη συνεχόμενη χρονιά από το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής «Prolepsis» και προσφέρει δωρεάν σε όλους τους μαθητές των σχολείων που συμμετέχουν 1 αρτοσκευάσμα ή σάντουιτς, 1-2 φρέσκα φρούτα εποχής και 4 φορές την εβδομάδα χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά (λευκό γάλα, γιαούρτι ή γιαούρτι με μέλι). Για την παρασκευή των γευμάτων χρησιμοποιούνται αποκλειστικά ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης (τουλάχιστον 60%), ενώ δεν προστίθενται συντηρητικά ή άλλα πρόσθετα. Όλα τα τρόφιμα είναι ελληνικά (εκτός από τις μπανάνες) και καλύπτουν περίπου το 21-33% των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια. Είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι τα παιδιά που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα «ΔΙΑΤΡΟΦΗ» τρέφονται πολύ πιο υγιεινά από μαθητές που φοιτούν σε άλλα σχολεία.



ΥΙΟΘΕΤΗΣΕ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ

Φέτος η ανάγκη για καθημερινή σίτιση σε δημόσια σχολεία ευπαθών περιοχών έχει ξεπεράσει κάθε προηγούμενο, καθώς οι αιτήσεις που έχουν υποβληθεί αφορούν περισσότερους από 250.000 μαθητές. Επειδή οι διαθέσιμοι πόροι επαρκούν μόνο για τη σίτιση 11.617 μαθητών, το Ινστιτούτο «Prolepsis» έχει ξεκινήσει την εκστρατεία «Υιοθέτησε ένα σχολείο». Πολίτες, εταιρείες και οργανισμοί μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά ανάλογα με τις δυνατότητές τους. Συγκεκριμένα, με 4€ σπίζεται 1 παιδί για 1 εβδομάδα, με 120€ για 1 σχολική χρονιά, ενώ με 12.000€ σπίζονται 100 παιδιά για 1 σχολική χρονιά. Το Ίδρυμα «Σταύρος Νιάρχος», μέγας δωρητής του Προγράμματος «ΔΙΑΤΡΟΦΗ», διπλασιάζει κάθε ποσό με στόχο να προσφερθούν γεύματα σε ακόμη περισσότερους μαθητές.

Μάθετε περισσότερα στον ιστότοπο www.diatrofi.prolepsis.gr ή καλώντας στο τηλ.: 210-62.55.700. ●