

Καλό πρωινό !

Απαραίτητο για μια καλή μέρα!

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ

Μετά από το αρκετές ώρες ύπνου το βράδυ το σώμα και το μυαλό μας χρειάζεται τροφή, χρειάζεται πρωινό.

Το πρωινό μας δίνει ό,τι θρεπτικά στοιχεία χρειαζόμαστε για τη μέρα μας.

Με ένα καλό πρωινό ξεκινάμε πιο δυνατοί, με καλύτερη διάθεση και αποδίδουμε καλύτερα σε ό,τι κάνουμε.

Εάν δεν πάρουμε πρωινό θα αισθανθούμε πολύ πεινασμένοι στο σχολείο.

Θα αναγκαστούμε να φάμε τροφές λιγότερο υγιεινές και συχνά πολύ παχυντικές, που κανείς αγοράζει από μαγαζιά και περίπτερα.

Το πρωινό είναι μια καλή ευκαιρία να κάτσει οικογένεια μαζί στο τραπέζι πριν ξεκινήσει τη μέρα της!

ΟΙ ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ

«Σε κάνει να παχαίνεις.»

Όχι , γιατί ξεκινάς για το σχολείο χορτάτος. Δεν πεινάς στη μέση της ημέρας ,δεν τρώς κάτι «πρόχειρο» απο έξω, που συνήθως είναι πιο παχυντικό. Το σώμα μας «καίει» το πρωί γρηγορότερα ό,τι τρώει.

«Παίρνει πολύ ώρα. Όλοι βιαζόμαστε το πρωί!»

Ακόμα και εαν δεν έχουμε χρόνο να κάτσουμε στο τραπέζι μπορούμε να πάρουμε κάτι στο δρόμο προς το σχολείο ή μέσα στο σχολικό.

«Δεν μπορώ να φάω το πρωί, μου έρχεται ναυτία!»

Είναι συνήθεια. Ξεκίνα σιγα σιγά με ένα ποτήρι γάλα, μετά από μερικές ημέρες λίγο ψωμί με τυρί ή μέλι και σιγά σιγά πρόσθεσε ό,τι σου αρέσει.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ

1 φλιτζάνι γάλα , 1-2 φέτες ψωμί με λίγο μαργαρίνη , μέλι & 1 φρούτο.

1 φλιτζάνι γάλα χαμηλό σε λιπαρά + δημητριακά & 1 φρούτο.

1 γιαούρτι + δημητριακά & 1 φρούτο.

1 φλιτζάνι γάλα & 1 τοστ (με ψωμί , γαλοπούλα, λαχανικά).

1 φλιτζάνι γάλα, 1 κουλούρι πολύσπορο & 1 φρούτο.

1 φλιτζάνι γάλα , 1 αυγό βραστό & 1 φέτα ή 2 φρυγανιές ή 20 γρ κριθαρένιο παξιμάδι.

1 φλιτζάνι γάλα, 2 cream crackers ή 2 φρυγανιές ή κριθαρένιο παξιμάδι με τυρί & 1 φρούτο.

ΟΤΑΝ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΟΣ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.....

Γάλα άσπρο σε μικρή συσκευασία ή από το σπίτι, 1 μπάρα δημητριακών και 1 φρούτο.

Γιαούρτι με δημητριακά ή μέλι (πωλείται πια συσκευασμένο στο εμπόριο) και 1 φρούτο.

Ψωμί ή πίτα ολικής άλεσης με γαλοπούλα, τυρί χαμηλών λιπαρών, λαχανικά και 1 φρούτο ή γάλα άσπρο σε μικρή συσκευασία.

ΠΩΣ ΝΑ ΕΤΟΙΜΑΣΕΤΕ ΕΝΑ ΓΡΗΓΟΡΟ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΑΣ ΠΟΥ ΠΑΝΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ!

Η προετοιμασία από το προηγούμενο βράδυ παίρνει πολύ λίγο χρόνο.

Ξυπνήστε λίγο νωρίτερα.

Κάντε τις απαραίτητες προμήθειες και ξεκινήστε!

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΦΑΜΕ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ

Ψωμί και δημητριακά

Μπορεί να δοκιμάσει κανείς διάφορα είδη ψωμιού.

Επίσης διάφορα είδη δημητριακών υπάρχουν στο εμπόριο.

Καλό είναι να προμηθεύεται κανείς απλά δημητριακά δηλ. να αποφεύγει αυτά που έχουν ζάχαρη, σοκολάτα και άλλα πρόσθετα.

Φρούτα & Λαχανικά

Μια από τις 5 μερίδες που χρειαζόμαστε κάθε μέρα να είναι στο πρωινό.. Μπορεί κανείς να φάει οποιοδήποτε φρούτο εποχής ή ένα ποτήρι φρέσκο χυμό.

Καλό είναι να βάλετε λαχανικά στο τοστ ή το σάντουιτς .

Γάλα και Γαλακτοκομικά Προϊόντα

Γάλα και γιαούρτι ημιαποβουτυρωμένα.

Κρέας, αυγά, λιπαρά

Αν και μπορεί να δώσουν ποικιλία στο πρωινό, καλό είναι να μην καταναλώνονται καθημερινά.

