

Πώς πρέπει να είναι το σωστό πρωινό για ένα παιδί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το πρωινό αποτελεί ένα πολύ σημαντικό γεύμα για τα παιδιά, καθώς όχι μόνο τους παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για το ξεκίνημα της ημέρας, αλλά σχετίζεται επίσης τόσο με τη μνήμη, τη συγκέντρωση και τη σχολική απόδοση, όσο και με την υγεία και τη διαμόρφωση των διατροφικών τους συνηθειών.

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση πρωινού βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση της όρεξης και του σωματικού βάρους, καθώς αυξάνει το αίσθημα κορεσμού και συμβάλλει στην αποφυγή υπερκατανάλωσης τροφής στα επόμενα γεύματα της ημέρας. Επιπλέον, έχει βρεθεί ότι τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό τείνουν να έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες και μεγαλύτερη πιθανότητα να καλύπτουν τις ανάγκες τους σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Ένα ισορροπημένο πρωινό για τα παιδιά θα πρέπει να περιλαμβάνει συνδυασμό επιλογών από τις παρακάτω ομάδες τροφίμων:

- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα: Αποτελούν πλούσιες πηγές πρωτεΐνης και ασβεστίου που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και την υγεία των οστών και των δοντιών. Για παιδιά μεγαλύτερα από 2 ετών, θα ήταν καλό να προτιμώνται προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (1,5-2%).
- Ψωμί ή δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης: Περιέχουν φυτικές ίνες που συμβάλλουν στην αύξηση του αισθήματος κορεσμού και προάγουν την καλή λειτουργία του εντέρου, καθώς επίσης και βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Είναι σημαντικό ωστόσο να δίνεται προσοχή στο είδος των δημητριακών, καθώς πολλά προϊόντα, ειδικότερα αυτά που απευθύνονται σε παιδιά, είναι πλούσια σε

ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά οξέα και φτωχά σε φυτικές ίνες. Επομένως, θα πρέπει να επιλέγονται δημητριακά χωρίς προσθήκη ζάχαρης και πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως για παράδειγμα ολικής αλέσεως ή μούσλι.

- Φρούτα: Παρέχουν στα παιδιά φυτικές ίνες και μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία) απαραίτητα για την υγεία και την ανάπτυξή τους. Ιδανικά, θα πρέπει να καταναλώνονται ολόκληρα και όχι σε μορφή χυμών που έχουν μικρότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και είναι ενεργειακά πυκνότεροι.

Στην πράξη ας δούμε ορισμένες επιλογές ισορροπημένου πρωινού για τα παιδιά:

- Γάλα (χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά) με δημητριακά ολικής άλεσης και φρούτο
- Γάλα με φρυγανιές ολικής άλεσης με λίγο μέλι/ταχίνι και φρούτο
- Γιαούρτι (χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά) με δημητριακά ολικής άλεσης και κομμάτια φρέσκων φρούτων
- Γιαούρτι (χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά) με μέλι και ξηρούς καρπούς
- Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί χαμηλών λιπαρών και φρούτο
- Βραστό αυγό με ψωμί ολικής άλεσης και φρούτο
- Κουλούρι Θεσ/νίκης με τυρί κρέμα και φρούτο

Τέλος, προσπαθήστε να αποφύγετε επιλογές όπως κρουασάν, σφολιάτες, συσκευασμένα μπισκότα και έτοιμα αρτοσκευάσματα τα οποία είναι πλούσια σε λίπος, ζάχαρη και θερμίδες. Εναλλακτικά, μπορείτε να προσφέρετε σπιτικό κέικ, σταφιδόψωμο ή κουλουράκια.

Πηγή: neadiatrofis.gr