

Η σημασία του πρωινού για τα παιδιά

Αγαπητοί γονείς,

Ίσως η πιο σημαντική διατροφική συνήθεια που πρέπει να αποκτήσει ένα παιδί για όλη τη διάρκεια της ζωής του είναι η πρόσληψη ενός πλήρους πρωινού γεύματος κάθε μέρα. Το πρωινό είναι το πρώτο και βασικότερο γεύμα της ημέρας και δεν εννοείται να λαμβάνεται στο σχολείο, αλλά στο σπίτι.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που δεν λαμβάνουν πρωινό έχουν μειωμένη επίδοση στις εργασίες που απαιτούν συγκέντρωση και μοιάζουν κουρασμένα και νωχελικά. Ο λόγος είναι η μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα λόγω της θρης νηστείας ύπνου. Στα παιδιά για να διατηρούνται τα επίπεδα γλυκόζης πρέπει να λαμβάνουν τροφή κάθε 4 ώρες ώστε να τροφοδοτείται επαρκώς ο εγκέφαλος και το νευρικό του σύστημα. Είναι φανερό ότι αν το παιδί δεν έχει πάρει πρωινό η συγκέντρωση κατά τη διάρκεια της σχολικής μέρας θα είναι μειωμένη.

Επίσης παιδιά που δεν λαμβάνουν πρωινό έχουν 3 - 5 κιλά περισσότερο βάρος από τα παιδιά που λαμβάνουν πρωινό, παρόλο που μπορεί να λαμβάνουν περισσότερο κορεσμένο λίπος. Τα παιδιά που επανειλημμένα «χάνουν» το πρωινό τους τείνουν να πίνουν λιγότερο γάλα, τρων περισσότερο κόκκινο κρέας και γλυκά ενώ καταναλώνουν λιγότερα αυγά, φρούτα και λαχανικά. Ο κύριος λόγος είναι ότι ο οργανισμός τους βρίσκεται σε κατάσταση πείνας και έτσι καταναλώνουν πιο εύκολα έτοιμα φαγητά, τυποποιημένα σνακ και γλυκά.

Συνοπτικά τα ωφέληματα του πρωινού για το παιδί της σχολικής ηλικίας είναι:

- Καλύτερες σχολικές επιδόσεις αφού συγκεντρώνονται πιο εύκολα, μαθαίνουν πιο εύκολα, έχουν καλύτερη μνήμη, είναι πιο δημιουργικοί και συμμετέχουν στα μαθήματα και τα αθλήματα περισσότερο.
- Συμπλήρωση θρεπτικών ουσιών που χρειάζεται ο οργανισμός.
- Διατήρηση σωστού σωματικού βάρους.

Πρέπει λοιπόν το παιδί να συνηθίσει να σηκώνεται λίγο πιο νωρίς για να παίρνει πρωινό. Μεγάλη σημασία έχει το παράδειγμα των γονέων καθώς και η σταδιακή

εισαγωγή τροφίμων στο πρωινό: στην αρχή μόνο γάλα, μετά ψωμί με βούτηρο και μέλι και στο τέλος το φρούτο ή το φυσικό χυμό. Το περιβάλλον παίζει ουσιαστικό ρόλο μια και πρέπει να τρώει σε ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς πιέσεις και φωνές, καθιστό στο τραπέζι και όχι μπροστά από την τηλεόραση και, στο δικό του, ατομικό πιάτο.

Ένα ισορροπημένο πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων, τα οποία να προσφέρουν πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες και βέβαια φυτικές ίνες (για την αποφυγή της δυσκοιλιότητας). Ορισμένες καλές ιδέες για πρωινό είναι:

- 1 φλιτζάνι ελαφρύ γάλα, κατά προτίμηση αιγινό, με δημητριακά πρωινού χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη και κακάο και ένα φρέσκο φρούτο.
- 1 βραστό αυγό, 1 φέτα ψωμί, λίγο τυρί και 1 φρούτο.
- 1 φλυτζάνι γάλα, 1 κομμάτι σπιτικό κέικ και 1 φρούτο
- 1 γιαούρτι πρωινού με δημητριακά και 1 φρούτο
- 1 τوست (τυρί ή τόνο) και 1 ποτήρι φρέσκο χυμό
- 1 φλυτζάνι γάλα, 1 φέτα ψωμί με βούτηρο και μια κουταλιά μέλι, 1 φρούτο.

Καλό είναι μέχρι το παιδί να συνηθίσει να τρώει πρωινό, να ενισχυθεί λίγο το ενδιαμέσο γεύμα που παίρνει στο σχολείο (Α΄ διάλειμμα). Σε καμιά περίπτωση όμως το γεύμα αυτό δεν μπορεί να αντικαταστήσει το πολύτιμο γι αυτά πρόγευμα.

Μαριλένα Χατζημάρκου
Δασκάλα
Msc Διατροφή και Δημόσια Υγεία