

«Δεν Θέλω» Μικρές συμβουλές για να «αγαπήσει» το παιδί σας το πρωινό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Τρώγε το πρωί σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σαν ζητιάνος» η παροιμία αυτή έχει ειπωθεί για την αξία του πρωινού γεύματος». Ολοένα και περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν το γεγονός πως το πρωινό είναι ένα από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας, και ιδίως για τα παιδιά, που βρίσκονται σε στάδιο ανάπτυξης. Οι επιστήμονες της διατροφής τονίζουν συνεχώς τη σημασία ενός καλού πρωινού και επιμένουν ότι δεν πρέπει να παραλείπουμε αυτό το γεύμα της ημέρας. Το πρωινό είναι ένα σημαντικό γεύμα, ίσως η πιο σημαντική συνήθεια διατροφής που πρέπει να αποκτήσει ένα παιδί για όλη τη διάρκεια της ζωής του. Τα παιδιά που δεν παίρνουν πρωινό έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν παχυσαρκία. Το αυξημένο βάρος των παιδιών και η παχυσαρκία αυξάνουν τον κίνδυνο για εμφάνιση, ακόμα και σε μικρή ηλικία, χρόνιων ασθενειών, όπως ο παιδικός διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Ενώ τα παιδιά που τρώνε πρωινό εξασφαλίζουν την ενέργεια που τους χρειάζεται και βιώνουν λιγότερο συχνά τα συμπτώματα της πείνας, όπως είναι η κόπωση, η υπνηλία, η απάθεια και η ανησυχία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να είναι πιο ήρεμα και να συμπεριφέρονται καλύτερα.

Διαβάστε συμβουλές για να κάνετε τα παιδιά σας να δείξουν ενδιαφέρον για το πρωινό.

Ναι στην ποικιλία

Ένα καλό πρωινό πρέπει να περιέχει γάλα και γιαούρτι που είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και ασβέστιο. Δημητριακά, τα οποία δίνουν υδατάνθρακες, δηλαδή ενέργεια. Φρούτα εποχής ολόκληρα ή σε φυσικό χυμό που δίνουν μέταλλα και βιταμίνες (κυρίως βιταμίνη C). Άλλες πρωτεϊνούχες τροφές, όπως το τυρί και το αυγό.

Αγοράστε μαζί γάλα, δημητριακά..

Προκειμένου τα παιδιά να υιοθετήσουν αυτή τη διατροφική συνήθεια ενθαρρύνετέ τα να συμμετέχουν στην προετοιμασία του πρωινού. Κάνετε μαζί τους τις προμήθειες για το πρωινό γεύμα πηγαίνοντας στο σούπερ μάρκετ και αφήνοντας να διαλέξουν τα ίδια κάποια προϊόντα – γεύσεις, που τους αρέσουν (για παράδειγμα στα δημητριακά) και πειραματιστείτε..

Φτιάξτε «ατμόσφαιρα»

Τα Σαββατοκύριακα, που έχετε περισσότερο χρόνο στη διάθεσή σας, δημιουργήστε μια ευχάριστη ατμόσφαιρα κατά το πρωινό ξύπνημα. Προσπαθήστε να μη βιάζεστε, βάλτε λίγη ευχάριστη μουσική στο σπίτι, ανοίξτε τα παράθυρα και τις κουρτίνες και ξεκινήστε με πολλή, πολλή καλή διάθεση για την καινούργια μέρα.

Βάλτε χρώμα στο τραπέζι

Αφιερώστε λίγα λεπτά και στρώστε το τραπέζι για το πρωινό γεύμα. Διαλέξτε μαζί με τα παιδιά σας χαρούμενα σερβίτσια, συμπεριλάβετε μικρά μπώλ ή τάπερ με τους ήρωες τους για τα δημητριακά και μικρά θερμός σε έντονους χρωματισμούς και με υποδοχή για καλαμάκι για το γάλα τους.

Ζητήστε τη βοήθειά τους

Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας και αφήστε την ευθύνη να προετοιμάσουν μόνα τους το τραπέζι για το πρωινό. Μπορεί κάτι τέτοιο να σας καθυστερήσει, όμως αξίζει τον κόπο. Ζητήστε τους να τοποθετήσουν τα πλαστικά κουτάλια στο τραπέζι, τις χαρτοπετσέτες ή να μεταφέρουν τις κομμένες από εσάς φέτες ψωμιού και να τοποθετήσουν το τυράκι ή να την αλείψουν με βούτυρο. Για να αποφύγετε ζημιές και άσκοπες σπατάλες μπορείτε να προμηθευτείτε ατομικές μερίδες βουτύρου ή

μελιού.

Φάτε και εσείς μαζί τους

Δώστε το καλό παράδειγμα. Έχετε ετοιμάσει ένα πρωινό υπερπαραγωγή.. ώρα να το απολαύσετε με τα παιδιά σας. Περιγράψτε τις τροφές που επιλέξατε για το πρωινό τους γεύμα, εξηγήστε με απλά λόγια τη διατροφική αξία που έχουν και χαλαρώστε. Αποφύγετε να έχετε ανοιχτή την τηλεόραση γιατί θα τους αποσπάσει την προσοχή.

Διασκεδάστε το!!

Αν έχετε πάντα στο μυαλό σας την τεράστια σημασία του πρωινού για την καλή υγεία του παιδιού σας, τότε η προσπάθειά σας να εδραιώσετε αυτή τη συνήθεια στο σπίτι σας θα γίνει και για εσάς λιγότερο αγγαρεία και περισσότερο χαρά.

Πηγές: govastileto.gr- offsite.com.cy