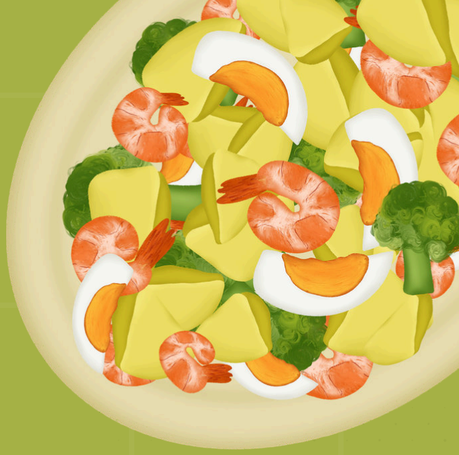


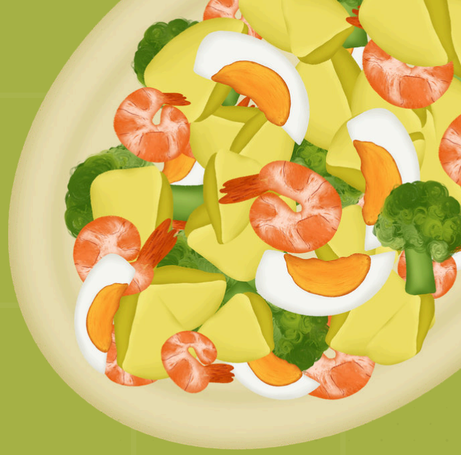


ΤΟ ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΠΡΩΙΝΟ

Η ΜΥΣΤΙΚΗ ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ & ΔΥΝΑΜΗΣ!





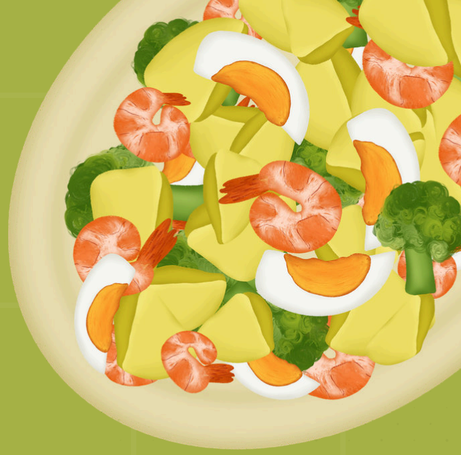


ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

- Γιατί είναι σημαντικό το πρωινό;
- Πώς φτιάχνουμε ένα πλήρες και θρεπτικό πρωινό
- Πρακτικές ιδέες και επιλογές για πρωινό
- Φρούτα, χυμοί, ζάχαρη και φυτικές ίνες
- Πείνα, κορεσμός και κατανάλωση μπροστά σε οθόνες
- Μικρές καθημερινές & πρακτικές αλλαγές







ΠΟΣΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΑΡΑΛΕΙΠΟΥΝ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ?

20%
Ελλάδα

10-30%
Ευρώπη





ΠΟΤΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ?



1ο Γεύμα της Ημέρας

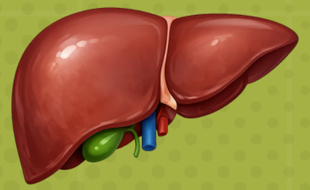
2 ώρες από το Πρωϊνό Ξύπνημα



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ?

13:00



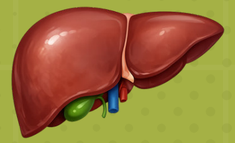




11:00

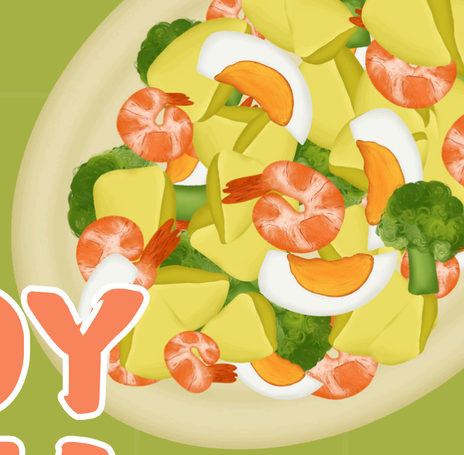












ΠΟΤΕ ΝΙΩΘΕΙΣ ΟΤΙ ΣΟΥ ΤΕΛΕΙΩΣΕ Η ΜΠΑΤΑΡΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ?

Πριν το πρώτο διάλειμμα

Μετά το πρώτο διάλειμμα

Ποτέ, είμαι Power!





ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ?



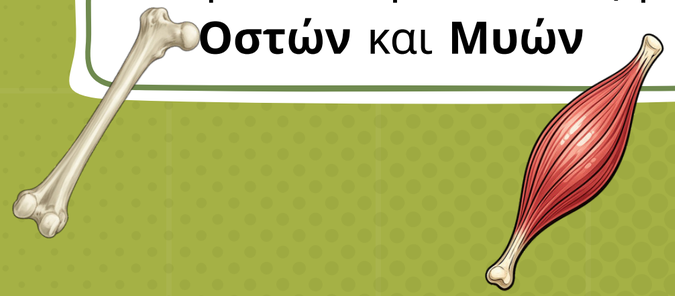
Καλύπτει το **25% των Θρεπτικών Συστατικών**

Προωθεί την **καλύτερη Διατροφή όλη τη μέρα**

Ρυθμίζει τη **Διάθεση** και αυξάνει την **Συγκέντρωση**



Βοηθάει στην ανάπτυξη **Οστών** και **Μυών**



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΛΗΡΕΣ ΠΡΩΙΝΟ?

ΠΕΡΙΕΧΕΙ 3 ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Αμυλούχο



Πρωτεΐνη



Φρούτο/Λαχανικό



Καλά Λιπαρά



Διαρκής ενέργεια
Κορεσμός, Συγκέντρωση

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΛΗΡΕΣ ΠΡΩΙΝΟΥ

ΤΟΣΤ ΟΛΙΚΗΣ ΜΕ ΤΥΡΙ+ΝΤΟΜΑΤΑ+ΦΡΟΥΤΟ





ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ + ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ+ΦΡΟΥΤΟ



ΓΙΑΟΥΡΤΙ + ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ+ΜΠΑΝΑΝΑ



ΒΡΩΜΗ ΜΕ ΓΑΛΑ+ΣΤΑΦΙΔΕΣ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΛΛΕΙΠΕΣ ΠΡΩΙΝΟ?

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΠΛΗΡΕΣ

ΛΕΙΠΟΥΝ 2 Η΄ 3 ΟΜΑΔΕΣ







Αποτέλεσμα

Ενέργεια για 1 ώρα και μετά.....ΠΕΙΝΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΛΛΕΙΠΕΣ ΠΡΩΙΝΟ?



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ



ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΜΟΝΟ



ΧΥΜΟΣ ΜΟΝΟ



ΓΑΛΑ ΜΟΝΟ





ΠΟΙΟ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΛΗΡΕΣ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΠΡΩΙΝΟ ?

Σοκολατούχο Γάλα

Κρουασάν με μαρμελάδα

Παξιμάδι με τυρί και ντοματίνια















ΠΟΙΟ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΛΗΡΕΣ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΠΡΩΙΝΟ ?

Σοκολατούχο γάλα

Κρουασάν με μαρμελάδα

Παξιμάδι με τυρί και ντοματίνια











ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ LEGO ΠΡΩΙΝΟΥ



ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΟΜΜΕΝΑ + ΜΠΑΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΟΛΙΚΗΣ



ΜΙΝΙ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ (ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)



ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ, ΦΡΟΥΤΟ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ



ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΙ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ (ΜΙΚΡΗ ΜΕΡΙΔΑ)



ΛΑΧΑΝΙΚΑ STICKS + ΧΟΥΜΟΥΣ



ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ ΟΛΙΚΗΣ ΜΕ ΤΥΡΙ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ CHEF ΠΡΩΙΝΟΥ



SMOOTHIE ΜΕ
ΓΑΛΑ, ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΒΡΩΜΗ





ΣΠΙΤΙΚΗ ΠΙΤΑ + ΦΡΟΥΤΟ







SCRAMBLED EGGS + ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ +
ΦΡΕΣΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ΜΙΚΡΗ ΜΕΡΙΔΑ)



ΣΠΙΤΙΚΑ MUFFINS ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ





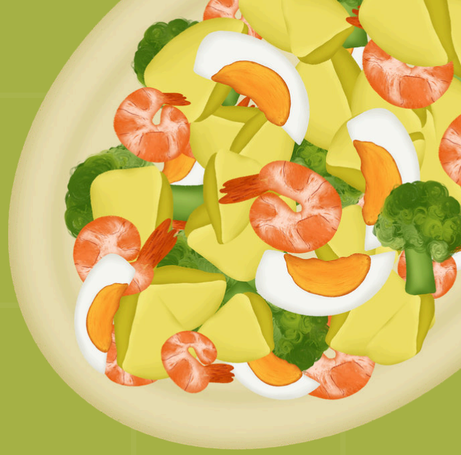
ΠΟΙΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΦΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ?











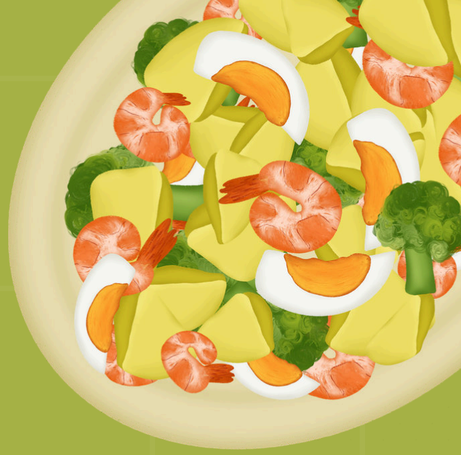
ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ











ΠΟΙΟ ΤΡΟΦΙΜΟ ΒΟΗΘΑΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΑ ΟΣΤΑ ΜΑΣ?



Τσιπς



Γάλα ή γιαούρτι



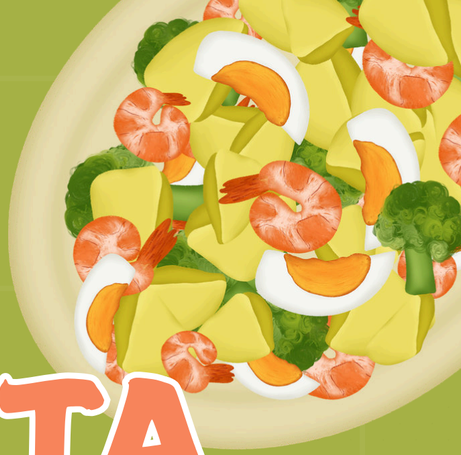
Ζαμπόν











ΠΟΙΟ ΤΡΟΦΙΜΟ ΒΟΗΘΑΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΑ ΟΣΤΑ ΜΑΣ?

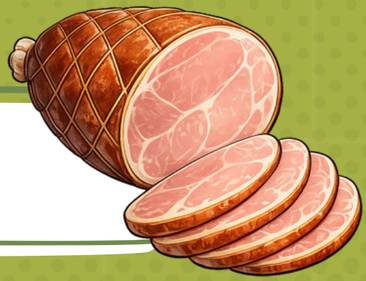


Τσιπς



Γάλα ή γιαούρτι





Ζαμπόν





ΠΟΣΑ ΚΟΥΤΑΚΙΑ ΖΑΧΑΡΗΣ ΕΧΟΥΝ ΣΤΑ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ?

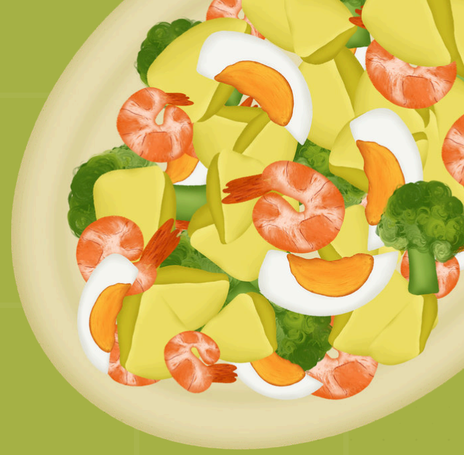







nutella
NATEIESFAICE.
Hazelnut Spread with Cocoa
Fresh
JUICE
100% ΟΥΕΙΚΟΕ ΧΥΜΟΕ





FUN FACT!



11 κγ Ζάχαρη

5 κγ Λίπος



2 κγ Ζάχαρη

0 κγ Λίπος





ΦΡΟΥΤΟ Ή ΧΥΜΟΣ



Vs



3 πορτοκαλία

6 γ Φυτικές Ίνες

Αργή Απορρόφηση Σακχάρων

Κορεσμός

1 ποτήρι χυμό

Χωρίς Φυτικές Ίνες

Γρήγορη Απορρόφηση Σακχάρων

Όχι Κορεσμός

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ



3 Φρούτα

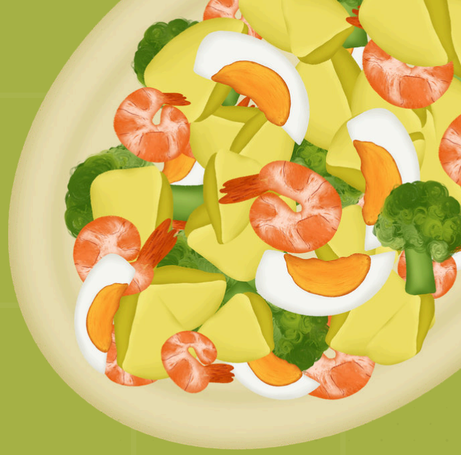


2-3 Φρούτα









ΠΟΣΑ ΦΡΟΥΤΑ ΤΡΩΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ?

2-3 ή περισσότερα

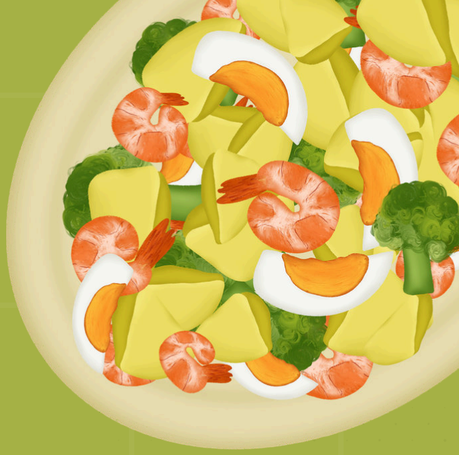
1 φρούτο

Κανένα ή σπάνια









ΠΟΙΟ ΣΕ ΚΡΑΤΑΕΙ ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΧΟΡΤΑΤΟ?

Ένα μήλο

Ένα ποτήρι χυμό μήλου

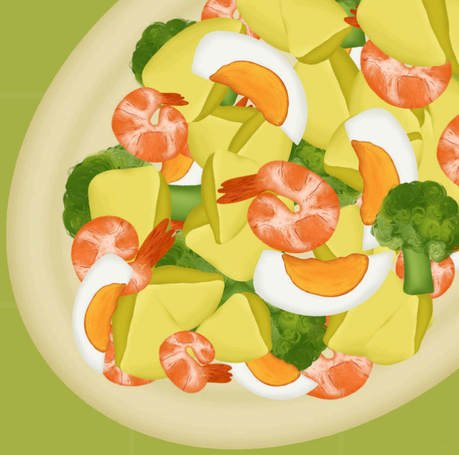












ΠΟΙΟ ΣΕ ΚΡΑΤΑΕΙ ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΧΟΡΤΑΤΟ?

Ένα μήλο

Ένα ποτήρι χυμό μήλου

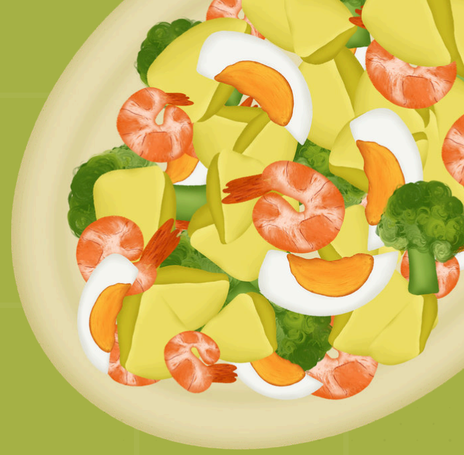










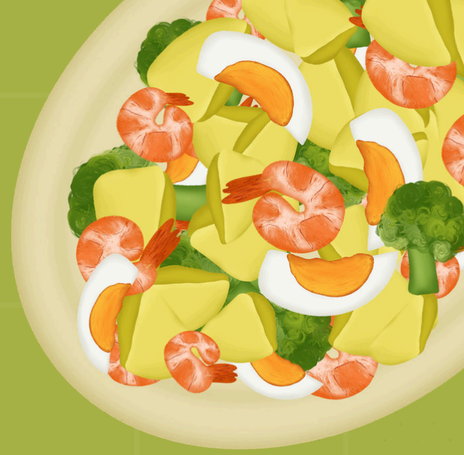


ΤΡΩΣ ΠΡΩΙΝΟ ΣΥΝΗΘΩΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΟΘΟΝΗ (ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, TABLET, ΚΙΝΗΤΟ)?









ΠΟΣΟΙ ΤΡΩΤΕ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΣΑΣ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ?





ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΟΘΟΝΕΣ

Δεν απολαμβάνουμε το φαγητό μας
Χάνουμε τη γεύση του φαγητού,
Έχουμε μειωμένη Ποικιλία



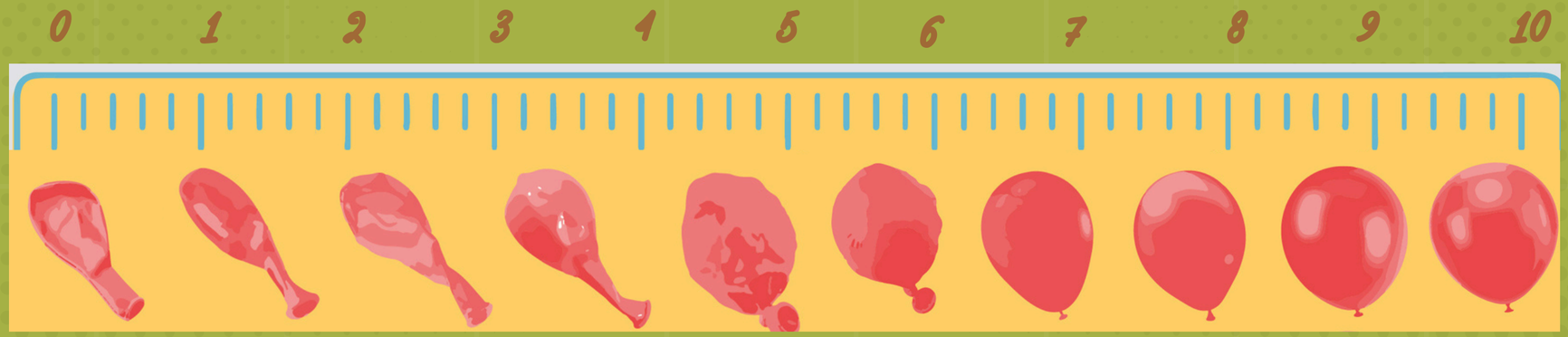
ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ ΤΡΩΓΩΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΟΘΟΝΕΣ

Επηρεάζεται το Στάδιο Κορεσμού
Όταν τελειώσει αυτό που βλέπουμε
σταματάμε να τρώμε
Δεν προσέχουμε τι τρώμε
Τρώμε γρήγορα και μπορεί να φάμε πολύ
χωρίς να το καταλάβουμε



ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΟΘΟΝΕΣ

Στάδιο πείνας
Δεν νιώθουμε σωστά την πείνα
Μπερδεύεται το σώμα μας και τρώμε ακόμα κι αν δεν πεινάμε




ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ
ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ
ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΜΑΜΑ
Ή ΤΟΝ ΜΠΑΜΠΑ ΓΙΑ
ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ?

ΤΙ ΚΕΡΔΙΖΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΒΟΗΘΑΜΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ?



- Μαθαίνουμε για τα τρόφιμα

Αναγνωρίζουμε φρούτα, λαχανικά και άλλα υλικά

- Μαθαίνουμε να τρώμε σωστά

Καταλαβαίνουμε ποια φαγητά είναι υγιεινά

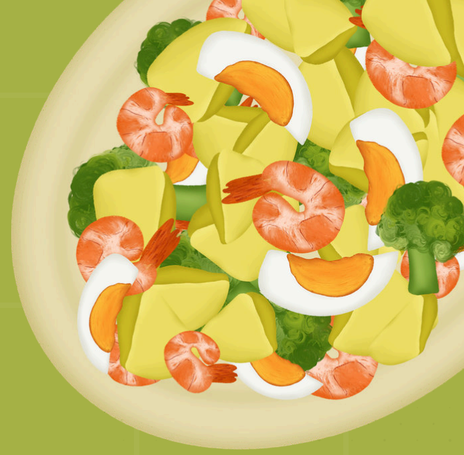
- Δοκιμάζουμε πιο εύκολα νέα φαγητά

Δοκιμάζουμε με χαρά ό,τι φτιάχνουμε ίδιοι



ΤΙ ΘΑ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΝΑ ΦΑΣ ΑΥΡΙΟ ΤΟ ΠΡΩΙ?



























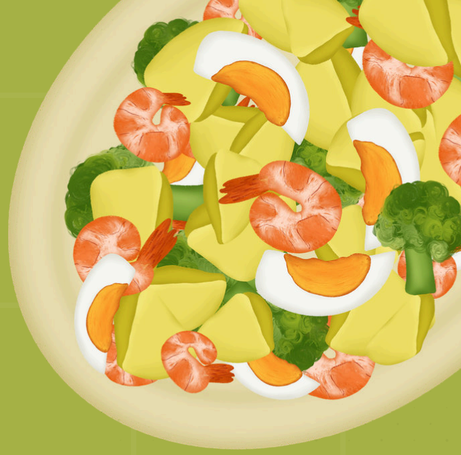








ΑΥΡΙΟ ΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΜΟΥ ΘΑ ΠΡΟΣΘΕΣΩ/ΘΑ ΦΑΩ...



- Ένα φρούτο
- Μία φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- Ένα ποτήρι γάλα/γιαούρτι
- Όλα τα παραπάνω







ΓΙΑΤΙ ΣΕ ΣΥΜΦΕΡΕΙ Η ΚΑΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ?



1️⃣ Μας δίνει ενέργεια
Για να παίζουμε, να τρέχουμε και να μαθαίνουμε στο σχολείο

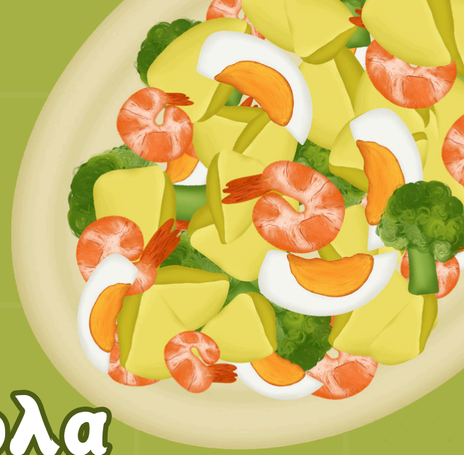


2️⃣ Μας βοηθά να μεγαλώνουμε σωστά
Για να πάρουμε το ύψος μας και να δυναμώσουμε, πρέπει να τρεφόμαστε σωστά και ολοκληρωμένα



3️⃣ Κάνει το σώμα μας δυνατό
Δυναμώνει τα κόκαλα και τους μυς μας





4️⃣ Μας προστατεύει από αρρώστιες
Βοηθά το σώμα μας να μην αρρωσταίνει εύκολα

5️⃣ Βοηθά τον εγκέφαλό μας
Για να συγκεντρωνόμαστε καλύτερα και να μαθαίνουμε πιο εύκολα



Αν τρώμε υγιεινά, νιώθουμε καλύτερα και μεγαλώνουμε πιο δυνατοί!





ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

