

Το πρωινό επηρεάζει την επίδοση των παιδιών

/ Ε



Ίσως η πιο

σημαντική συνήθεια που πρέπει να αποκτήσει ένα παιδί σε όλη τη διάρκεια της ζωής του είναι η λήψη πρωινού γεύματος.

Τα παιδιά θα πρέπει να ξυπνούν νωρίτερα και να παίρνουν ένα καλό πρωινό χωρίς να βιάζονται, ή ακόμη και να μάθουν να το προετοιμάζουν μόνα τους.

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που δεν προσλαμβάνουν πρωινό έχουν μειωμένη επίδοση στις εργασίες που απαιτούν συγκέντρωση και εγρήγορση, ενώ μοιάζουν πολλές φορές πιο κουρασμένα και νωχελικά. Ακόμα και στα παιδιά που τρώνε πρωινό, φαίνεται ότι η επίδοση τους μειώνεται προς το μεσημέρι αν δεν συμπεριληφθούν στο πρόγραμμα και κάποια ενδιάμεσα σνακ.

Μην ξεχνάμε πως ο ανθρώπινος εγκέφαλος για να «λειτουργήσει» χρησιμοποιεί γλυκόζη η οποία μας παρέχεται μέσω της τροφής.. μόνο έτσι μπορούμε να σκεπτόμαστε, να είμαστε δραστήριοι και γεμάτοι με ενέργεια και ζωντάνια!

Επιπρόσθετα, τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό, φαίνεται από μελέτες ότι έχουν την τάση να είναι χαμηλότερου σωματικού βάρους και έχουν περισσότερες πιθανότητες να καλύπτουν τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά και να έχουν υψηλότερες ημερήσιες προσλήψεις βιταμινών, ανόργανων αλάτων και φυτικών ινών- σε σύγκριση με τα παιδιά που δεν καταναλώνουν πρωινό. [\(περισσότερα...\)](#)