

## Πώς θα πείσετε τα παιδιά σας να τρώνε πρωινό

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#)



Σίγουρα έχετε ακούσει πως το πρωινό αποτελεί το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας, κάτι που ισχύει φυσικά και για τους μικρούς μας φίλους, τα παιδιά.

Δυστυχώς, έρευνες δείχνουν πως το 40% των κοριτσιών και το 32% των αγοριών παραλείπουν συστηματικά το πρωινό τους γεύμα.

### **Γιατί είναι τόσο σημαντικό το πρωινό;**

Τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό, δεν προσλαμβάνουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, ώστε το σώμα τους να έχει την ενέργεια που χρειάζεται για να αποδώσουν σε φυσικές και διανοητικές διαδικασίες.

Έρευνες υποστηρίζουν ότι τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό αποδίδουν καλύτερα στα μαθηματικά και την ανάγνωση, έχουν αυξημένη προσοχή την ώρα του μαθήματος και συνολικά καλύτερη συμπεριφορά στην τάξη.

Το πρωινό γεύμα ελαχιστοποιεί τα συμπτώματα πείνας (πονοκέφαλο, κόπωση, υπνηλία και ανησυχία), βοηθά τα παιδιά να σκέφτονται γρηγορότερα, να απαντούν πιο καθαρά σε ερωτήσεις και να είναι πιο ήρεμα.

Επιπρόσθετα, το πρωινό γεύμα φαίνεται πως βοηθά και στη βελτίωση της

γενικότερης υγείας των παιδιών, αφού όσα δεν το παραλείπουν είναι πιο πιθανό: να καταναλώνουν θρεπτικά συστατικά σημαντικά για την ανάπτυξή τους (π.χ. σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, βιταμίνες A, C, B12, ριβοφλαβίνη κ.α.), να ελέγχουν το σωματικό τους βάρος καλύτερα, να έχουν μικρότερα επίπεδα χοληστερόλης αίματος, να υποφέρουν λιγότερο συχνά από στομαχόπονο, κρυολογήματα ή γρίπη. [\(περισσότερα...\)](#)