

21 Νοεμβρίου 2016

Τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό εμφανίζουν έλλειψη βιταμινών

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)





SHUTTERSTOCK

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, είναι πολύ βασικό να κατανοήσουν οι γονείς είναι ότι τα θρεπτικά συστατικά που χάνουν τα παιδιά και οι έφηβοι όταν παραλείπουν το πρωινό τους, σπάνια αναπληρώνονται από άλλα γεύματα.

Έρευνα που έγινε σε σχολείο της Louisiana και η οποία δημοσιεύτηκε στο Journal of Adolescent Health, διαπίστωσε ότι το 19% των μαθητών που παρέλειπαν εντελώς να πάρουν πρωινό εμφάνιζαν πολύ χαμηλότερα ποσά διαφόρων μετάλλων και βιταμινών, συγκριτικά με τους συμμαθητές τους οι οποίοι έτρωγαν συστηματικά πρωινό.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, είναι πολύ βασικό να κατανοήσουν οι γονείς είναι ότι τα θρεπτικά συστατικά που χάνουν τα παιδιά και οι έφηβοι όταν παραλείπουν το πρωινό τους, σπάνια αναπληρώνονται από άλλα γεύματα. Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι ένα σωστό πρωινό βελτιώνει την απόδοση στο σχολείο και την ευκολία παρακολούθησης του μαθήματος. Ακόμη, τα παιδιά που παίρνουν πρωινό εμφανίζουν σπανιότερα κατάθλιψη, άγχος ή υπερκινητικότητα. Επίσης, σκέφτονται γρηγορότερα και πιο καθαρά, αισθάνονται λιγότερη κούραση και υπνηλία (ιδιαίτερα κατά τα πρωινά μαθήματα) και έχουν μικρότερες πιθανότητες να παραπονεθούν για πόνους στην κοιλιά ή ζάλη.

Ιδιαίτερης σημασίας, όμως, δεν είναι μόνο η ύπαρξη του πρωινού ως γεύμα αλλά και η ποιότητά του. Ένα καλό πρωινό θα πρέπει να παρέχει στο παιδί το 25-30% των ημερήσιων αναγκών του οργανισμού σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Ένα ισορροπημένο πρωινό πρέπει να παρέχει πρωτεΐνες, καλής ποιότητας λιπαρά, υδατάνθρακες καθώς και πολύ σημαντικά θρεπτικά συστατικά που τα παιδιά συχνά

δεν προσλαμβάνουν επαρκώς όπως οι φυτικές ίνες, η βιταμίνη C, το φυλλικό οξύ, ο σίδηρος και το ασβέστιο.

Για τη διατροφική σημασία του πρωινού γεύματος σε παιδιά και εφήβους γράφει ο Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος κ. Γιάννης Χρύσου.

Όπως λέει, η άρνηση των μικρών παιδιών, αλλά και των εφήβων, να ξεκινήσουν τη μέρα τους με ένα καλό πρωινό είναι ένα μόνιμο θέμα διένεξης σχεδόν σε κάθε οικογένεια. Το θέμα αυτό δεν πρέπει να είναι αμελητέο καθώς το πρωινό όχι μόνο προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια που απαιτείται στο ξεκίνημα της ημέρας, αλλά έχει βρεθεί πως τα παιδιά που παίρνουν καλό πρωινό έχουν 2-5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να καλύψουν τα 2/3 των συνιστώμενων ημερήσιων προσλήψεων από τις περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα που απαιτούνται για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.

Σύμφωνα με τον κ. Χρύσου, εξαιρετική επιλογή στο πρωινό γεύμα των παιδιών μπορεί να αποτελέσει το ταχίνι, που είναι 100% αλεσμένο σουσάμι. Το ταχίνι είναι ένα κατεξοχήν φυσικό προϊόν που περιέχει πολύ καλής ποιότητας πρωτεΐνες (υψηλής βιολογικής αξίας) απαραίτητες για την ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος των παιδιών και των εφήβων, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία συμβάλουν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και σχετίζονται με την καλύτερη πνευματική ανάπτυξη των παιδιών και υδατάνθρακες, οι οποίοι παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια που θα τους επιτρέψει να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της καθημερινής πνευματικής και σωματικής δραστηριότητας. Παράλληλα, το ταχίνι περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος Β που ενεργοποιούν ακόμη καλύτερα τις πνευματικές διαδικασίες του παιδιού και ασβέστιο, απαραίτητο για την ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος. Στην ίδια κατηγορία εντάσσονται και άλλα προϊόντα που παράγονται από το σουσάμι, όπως το παστέλι με σουσάμι και ο χαλβάς από ταχίνι.

Συνεπώς, γίνεται εύκολα αντιληπτό το πόσο σημαντικό είναι να μάθουμε στα παιδιά μας πριν ξεκινήσουν τις δραστηριότητες της ημέρας να τρώνε στο σπίτι πρωινό που να περιλαμβάνει συστατικά όπως το ταχίνι καθώς επίσης και να αποφεύγουν την κατανάλωση τροφίμων που είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και περιέχουν πολλές θερμίδες, ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά (π.χ. τυρόπιτες, πατατάκια, γαριδάκια κ.α.) στο σχολείο ή και έξω από αυτό.

Πηγή: naftemporiki.gr