



Τα γεύματα της ημέρας

Τα γεύματα της ημέρας

Τα γεύματα της ημέρας είναι:

- ◆ Το πρωινό
- ◆ Το δεκατιανό
- ◆ Το μεσημεριανό φαγητό ή το γεύμα
- ◆ Το απογευματινό
- ◆ Το βραδινό φαγητό ή δείπνο

Τα γεύματα της ημέρας

- Ένα καλό **πρωινό** είναι απαραίτητο γιατί μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για όλη την ημέρα. Μπορεί να αποτελείται από γάλα, δημητριακά, φρούτα, ψωμί ολικής άλεσης, μέλι, βούτυρο, χυμό πορτοκάλι, τυρί χαμηλών λιπαρών κ.α.

Τα γεύματα της ημέρας

- Το δεκατιανό είναι το φαγητό που τρώμε γύρω στις 10.00 το πρωί, δηλαδή περίπου στο πρώτο διάλειμμα του σχολείου. Άλλοι το λένε κολατσιό και το τρώμε για να πάρουμε δυνάμεις και να συνεχίσουμε το μάθημά μας και τις υπόλοιπες δραστηριότητές μας. Μπορεί να είναι ένα κουλούρι, ένα φρούτο, ένα σπιτικό σάντουιτς, ένα κομμάτι σπιτική πίτα, ένα γιαούρτι.

Τα γεύματα της ημέρας

- Το μεσημεριανό φαγητό ή γεύμα είναι αυτό που τρώμε το μεσημέρι στο σπίτι μας ή στο ολοήμερο σχολείο. Πρέπει να είναι υγιεινό και θρεπτικό ταυτόχρονα ενώ θα πρέπει να χορταίνουμε χωρίς να τρώμε υπερβολικά μεγάλες ποσότητες. Καλό θα είναι να μην έχουμε έντονη σωματική δραστηριότητα αμέσως μετά από αυτό.

Τα γεύματα της ημέρας

- Το **απογευματινό** το τρώμε κατά τις 5-6 το απόγευμα για να μας δώσει ενέργεια πριν ή μετά τις διάφορες εξωσχολικές μας δραστηριότητες. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να είναι ελαφρύ και υγιεινό και μπορεί να είναι ένα τοστ, ένα βραστό αυγό, ένα φρούτο, ένα γιαούρτι κ.λ.π.

Τα γεύματα της ημέρας

- Το δείπνο είναι από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας γιατί ίσως να είναι η μόνη ευκαιρία που έχουν τα μέλη της οικογένειας να φάνε όλα μαζί και να μιλήσουν για την ημέρα τους. Όμως ούτε αυτό πρέπει να είναι πολύ βαρύ και σίγουρα δεν είναι καλό να τρώμε μετά τις 21.00 ή τις 21.30.

Τα γεύματα της ημέρας

- Για να τρώμε σωστά πρέπει να τρώμε αργά, να μασάμε καλά κάθε μπουκιά και να φροντίζουμε το φαγητό μας να έχει ποικιλία τροφών.
- Κάθε οικογένεια έχει τις δικές της συνήθειες την ώρα του φαγητού. Υπάρχουν όμως ορισμένοι κανόνες συμπεριφοράς στο τραπέζι, που μπορεί να διαφέρουν από χώρα σε χώρα, αλλά είναι συνήθως αποδεκτοί από τους περισσότερους κατοίκους στην ίδια χώρα.

Τα γεύματα της ημέρας

ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ



ΠΙΝΩ ΤΟ ΣΑΚΙΔΙ ΠΟΥ ΜΟΥ
ΔΑΔΕ Η ΜΑΜΑ



ΚΑΘΙΣΩ ΕΙΣ ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΟ



ΣΤΡΩΝΩ ΜΟΝΟΙΟ ΠΛΑΤΟ
ΓΕΡΟΥΝΗ-ΕΔΥΤΑΝ



ΔΕΝ ΣΙΧΝΑΩ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ
ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΟΥ



ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΗ ΜΑΜΑ
ΝΑ ΠΑΥΝΩ ΤΑ ΠΛΑΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΘΑΡΙΣΩ



Τα γεύματα της ημέρας

Ο δεκάλογος για τη σωστή διατροφή των παιδιών

- 1** Καταναλώνετε φρούτα, λαχανικά και τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες με τη γούστου ή στο σπίτι σας. Προσπαθήστε να παιδιά να σας μιμηθούν.
- 2** Φωνάξτε φαγητά και τρόφιμα μαζί τους και εθλίψτε την πρόβλεψη κάθε τροφίμου.
- 3** Γίνετε δημιουργικοί στην κουζίνα και κερδίστε το παιδί σας βοηθούς μαγειρέας. Ετοιμάστε ένα φαγητό με 30% λιγότερες θερμίδες συγκριτικά με το έτοιμο.
- 4** Απομακρύνετε το παιδί για τη συμβολή τους στην κουζίνα και τα επτάχόρτα τους.
- 5** Ενθαρρύνετε τα οικογενειακά γεύματα φροντίζοντας το κλίμα γύρω από το τραπέζι να είναι ευχάριστα.
- 6** Προγραμματίστε το εβδομαδιαίο μενού της οικογένειας με ποικίλα τρόφιμα, προικίζοντάς τα παιδιά να εξοικειώνονται με διαφορετικές γεύσεις.
- 7** Περιορίστε τον χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης. Η χρήση της να μη γίνεται για περισσότερες από 2 ώρες την ημέρα. Επίσης αποφύγετε το οικογενειακό γεύμα να γίνεται με αναμμένη τηλεόραση.
- 8** Να είναι ομαδικά ενεργά. Ενθαρρύνετε τη φυσική δραστηριότητα. Περιπατήστε, τρέξτε και παίξτε μαζί τους, αντί να κόβετε στο περπάτημα.
- 9** Γίνετε ένα καλό υγιεινό πρότυπο. Σερβίρετε φαγητά που γ'οράσουν στα παιδιά σας και δοκιμάστε νέες γεύσεις όταν τα παιδιά είναι πολύ πεινασμένα.
- 10** Επισημαίνετε το ένστικτο της πείνας του παιδιού. Μην επιμένετε να τελειώσει το πιάτο εάν δεν το επιθυμεί. Δώδεξέ του, να σερβίρεται μόνο που, δίνοντας τη σωστή ποσότητα φαγητού.



Τα γεύματα της ημέρας



Τα γεύματα της ημέρας

Καλή σας όρεξη!!!

