



Τα παιδιά πρέπει να έχουν ενέργεια για να μπορούν να τρέξουν, να παίξουν και να πραγματοποιήσουν διάφορες δραστηριότητες. Όπως ξέρουμε όλοι, το πρωινό είναι ένα από τα βασικά και ίσως από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας, αφού είναι αυτό που θα μας γεμίσει ενέργεια το πρωί. Ένα σωστό πρωινό περιέχει τρόφιμα από τουλάχιστον δύο από τις παρακάτω κατηγορίες :

Ομάδες γάλατος (γάλα, γιαούρτι).

Ομάδα κρέατος / πρωτεϊνούχα τρόφιμα (αυγό, τυρί).

Ομάδα αμύλου (ψωμί, φρυγανιές, δημητριακά – κατά προτίμηση ολικής άλεσης).

Ομάδα φρούτων, λαχανικών.

Στην πράξη, είναι πολύ εύκολο και δε χρειάζεται πολύ χρόνο. Δεν πρέπει να τρώ με: ντόνατς, κρουασάν, σφολιάτες ή κέικ. Επίσης, πρέπει να αποφεύγουμε το σοκολατούχο γάλα.

Υπάρχουν άφθονες επιλογές για εύκολο, γρήγορο και υγιεινό πρωινό και είναι απαραίτητο να καταναλώ νουμε κάτι θρεπτικό το πρωί. Έτσι, μια υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με αθλητικές δραστηριότητες σε κάνουν να νιώ θεις ωραία.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ :**

[www.diatrofika.blogspot.com](http://www.diatrofika.blogspot.com)

## Υγιεινό πρωινό

Συντάχθηκε απο τον/την Μποζώνα Μαρία

Δευτέρα, 23 Μάιος 2016 09:03 - Τελευταία Ενημέρωση Πέμπτη, 30 Ιούνιος 2016 20:43

---