



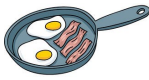
Τι τρώνε για πρωινό σε όλο το κόσμο

Αγγλικό πρωινό - English breakfast

Προεξέχουσα θέση έχουν τα αυγά (με διάφορους τρόπους παρασκευής), τα αλλαντικά (μπέικον ή λουκάνικα), φυσικά τα περίφημα φασόλια με τη γλυκιά σάλτσα τους.

Ιρανικό πρωινό

Προτιμούν όλες τις παραλλαγές της ομελέτας, ιδιαίτερα πικάντικες. Απαραίτητα συνοδευτικά... κρεμμύδι και λεμόνι!



Χαβανέζικο πρωινό

Το πρωινό περιλαμβάνει ποικιλία από τι άλλο... τροπικά φρούτα!



Σουηδικό πρωινό

Κάποιοι τρώνε πρωί - πρωί καπνιστά ψάρια άλλοι λατρεύουν το γλυκό βύσσινο πάνω στις τηγανίτες (κρέπες).

Γερμανικό πρωινό

Οι Γερμανοί τρώνε απίστευτες ποικιλίες από λουκάνικα καθώς και πλήθος γαλακτοκομικών προϊόντων.



American breakfast

Τι θέλεις και δεν έχει αυτό το πρωινό ... η σύνθεσή του τεράστια. Το έχουν υιοθετήσει όλα τα ξενοδοχεία του κόσμου. Το διάσημο αμερικάνικο πρωινό δίνει ιδιαίτερη έμφαση στα rap cakes και στο ξεροψημένο μπέικον!

Τούρκικο πρωινό

Οι γείτονές μας προτιμούν τα τυριά, τον παστουρμά, τις ελιές και τα καϊνανά (δηλαδή ομελέτα με αβγά και ντομάτα) και οπωσδήποτε τα απαραίτητα λαχανικά (ντομάτα και αγγουράκι). Σε όλα αυτά δεν θα μπορούσαν να απουσιάζουν οι μαρμελάδες και φυσικά το πατροπαράδοτο τσάι...

Γαλλικό πρωινό

Οι εκλεπτυσμένοι Γάλλοι προτιμούν τι άλλο από κρουασάν σε όλες τις μορφές και τα είδη! Απαραίτητο συνοδευτικό ο δυνατός καφές φίλτρου.



Μεσογειακό πρωινό

(Ελλάδα , Κύπρος, Ισπανία, Ιταλία)

Το πρόγευμα των Μεσογειακών λαών περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων και εξασφαλίζει ποικιλία θρεπτικών συστατικών, Ενδεικτικές επιλογές μπορεί είναι :

- Ένα φλιτζάνι γάλα με δημητριακά
- Ένα φλιτζάνι φρέσκο χυμό και μια φέτα ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα
- Ένα αυγό βραστό, μια φέτα ψωμί και ένα φρούτο
- Ένα μικρό γιαουρτάκι και μια μπάρα δημητριακών ή ένα με δυο φρούτα
- Ένα τoστ με ζαμπόν και τυρί και ένα φρούτο
- Ένα γιαουρτάκι με δημητριακά και μέλι
- Μία Φέτα Ψωμί Ολικής Αλέσεως με Ταχίνι και Μέλι

Ποιο είναι τελικά το σωστό πρωινό;

Σαφώς και βέβαια καταλήγουμε στο Μεσογειακό πρωινό που σύμφωνα με έρευνες είναι το πιο υγιεινό!

Η αξία της μεσογειακής διατροφής

Στις αρχές τις δεκαετίας του '60, ξεκίνησε μια έρευνα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, με στόχο τη μελέτη των διατροφικών συνηθειών, ανθρώπων από 7 διαφορετικές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ολλανδία, Φινλανδία, ΗΠΑ και Ιαπωνία). Διήρκεσε 30 χρόνια και πήραν μέρος περίπου 13.000 άτομα ηλικίας 40-59 ετών.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι άνθρωποι που ζούσαν στις μεσογειακές χώρες και κυρίως στην Ελλάδα, εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο και στεφανιαία νόσο και είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής, σε σχέση με τους κατοίκους των άλλων χωρών.



Καλημέρα,

με υγιεινό πρόγευμα!



Ποτέ δεν ξεχνώ να παίρνω πρωινό! Και νιώθω παιδάκι δυνατό! Μαθήματα και ασκήσεις κάνω στο λεπτό!

Θα σου ένα μυστικό: Να τρως πρωινό! Θα δεις πως όρεξη θα έχεις και θα είσαι υγιής!



Το βράδυ σαν ζητιάνος!



Το πρωί να τρως σαν βασιλιάς!

Το μεσημέρι σαν άρχοντας!

Ενιαίο Ολοήμερο Περιφερειακό Δημοτικό Σχολείο «Ιαματική»



Παρασκευή, 4 Μαρτίου 2016





Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται!

Οι Γάλλοι το λένε μικρό μεσημεριανό, οι Γερμανοί πρώιμο τσιμπολόγημα και οι Γιαπωνέζοι απλώς πρωινό ρύζι. Οι Ρώσοι λένε: «Φάε πρωινό μόνος, μοίρασε το μεσημεριανό με φίλους και δώσε το βραδινό στους εχθρούς σου». Εμείς στην Κύπρο λέμε μια άλλη παροιμία: «Το μπούκωμα του Χωρκάτη, έναν ψουμίν τζιαι έναν κομμάτι». Όπως κι αν το ονομάσεις, το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας!

Ένα καλό Πρωινό ...

Σε Ισορροπεί

Όταν τα παιδιά ξυπνούν, δεν έχουν φάει τίποτα για τουλάχιστον 8 ώρες. Έτσι το πρώτο γεύμα συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων σακχάρου κι άλλων διατροφικών στοιχείων. Τους εφοδιάζει με την απαραίτητη ενέργεια για να ξεκινήσουν τη μέρα τους με όρεξη.



Σε Δυναμώνει

Βρετανική έρευνα που συγκέντρωσε στοιχεία από 118 άτομα διαπίστωσε ότι αυτά που καταναλώναν πρωινό είχαν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν ίωση ή κρυολόγημα, πονοκέφαλο, υπνηλία. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το πρωινό είναι μία ευκαιρία να λάβεις θρεπτικές ουσίες, όπως σίδηρο και βιταμίνη Β από δημητριακά, ασβέστιο από το γάλα και βιταμίνη C από φρούτα.



Σε Προστατεύει

Έρευνα του Χάρβαρντ δείχνει ότι παιδιά που καταναλώνουν πρωινό κάθε μέρα έχουν 35% - 50% λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν παχυσαρκία, διαβήτη και καρδιαγγειακές παθήσεις.



Σου Βελτιώνει τη Μνήμη

Έρευνητές του Πανεπιστημίου του Σικάγου εξέτασαν αν το πρωινό επηρεάζει τη γνωστική ικανότητα και τη διάθεση των παιδιών. Χώρισαν εθελοντές σε τρεις ομάδες: η μία ομάδα δεν έφαγε καθόλου πρωινό, η δεύτερη έφαγε ισορροπημένο πρωινό με φυτικές ίνες, ενώ η τρίτη ομάδα ένα μη ισορροπημένο πρωινό. Τα παιδιά που έφαγαν το ισορροπημένο πρωινό είχαν σημαντικά καλύτερη απόδοση σε όλα τα τεστ. Βοηθά τα παιδιά να σκέφτονται γρηγορότερα, να δίνουν πιο εύστοχες απαντήσεις και να έχουν καλύτερη συμπεριφορά.



Σε αδυνατίζει

Έρευνες δείχνουν ότι άτομα που τρώνε πρωινό είναι πιο αδύνατα από αυτά που δεν τρώνε. Αυτό οφείλεται στο ότι άτομα που τρώνε πρωινό έχουν λιγότερες πιθανότητες να πεινάσουν αργότερα, άρα τρώνε λιγότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Πρόγραμμα

Καλωσόρισμα από μαθητές του Κεντρικού Μαθητικού Συμβουλίου

Καλωσόρισμα από το Διευθυντή του Σχολείου κ. Γιαννάκη Γεωργίου

Ομιλία από τον κ. Δημήτρη Νικόπουλο, υπεύθυνο βραδινών μαθημάτων Γ' Τεχνικής Σχολής.

*Τραγούδι από τους μαθητές Γ', Δ', Ε', Στ':
- Τόσο λάθος διατροφή*

Ρυθμική Γυμναστική από την ομάδα Ε' και Στ' τάξης των Ενδιαφερόντων του Ολοήμερου

*Οι μαθητές της Α' και Β' τάξης:
- Τραγούδι: Το πρωινό
- Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής*

*Θεατρικός διάλογος από τους μαθητές Γ' και Δ':
- «Όσπρια και λαχανικά στην κατσαρόλα κάνουνε βουτιά».*

“Πορτοκαλιά του Καραβά», χορός από τα παιδιά της Γ' και Δ' τάξης.

*Θεατρικό από τα παιδιά Στ' τάξης:
- «Τρώτε σωστά, τρώτε υγιεινά»*

Σερβίρισμα υγιεινού προγεύματος σε όλα τα παιδιά του Σχολείου μας.

