

Η σημασία του πρωινού γεύματος.



Η κατανάλωση πρωινού γεύματος είναι ιδιαίτερα σημαντική και ευεργετική για τον οργανισμό παιδιών και ενηλίκων και για αυτό δεν πρέπει να παραλείπεται από το καθημερινό μας διατροφολόγιο. Γιατι όμως συμβαίνει αυτό;

Κατά τη διάρκεια του ύπνου το σώμα μας καταναλώνει θρεπτικά συστατικά και θερμίδες τα οποία ο οργανισμός μας πρέπει να αναπληρώσει το πρωί για να μπορέσει να λειτουργήσει σωστά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Παραλείποντας, λοιπόν, το πρωινό γεύμα το σώμα μας θα καλύψει τις ανάγκες του για ενέργεια και θρεπτικά συστατικά από τις "αποθήκες" του οργανισμού. Εάν όμως ξεκινήσουμε τη μέρα μας με ένα ισορροπημένο και πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά πρωινό παρέχουμε στον οργανισμό μας όλα τα απαραίτητα στοιχεία για ένα σωστό ξεκίνημα.

Γίνεται λοιπόν σαφές ότι τα οφέλη για τον οργανισμό από την κατανάλωση πρωινού είναι πολλά. Αρχικά ένα σωστό πρωινό μειώνει την πείνα κατά τη διάρκεια της ημέρας και μας βοηθάει να κάνουμε καλύτερες διατροφικές επιλογές αποφεύγοντας έτσι



τις εύκολες - ανθυγιεινές λύσεις που οδηγούν στην αύξηση του σωματικού μας βάρους.

Το πρωινό ωστόσο φαίνεται ότι είναι ευεργετικό όχι μόνο για τη σωματική αλλά και για την πνευματική μας υγεία. Σύμφωνα με τα συμπεράσματα πολλών ερευνών οι έφηβοι που καταναλώνουν συστηματικά πρωινό έχουν μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης και καλύτερες μαθητικές επιδόσεις. Επιπλέον, φαίνεται πως το πρωινό συνδέεται με μειωμένα επίπεδα άγχους, υπερέντασης και πνευματικής κόπωσης.

Ας βάλουμε λοιπόν στη ζωή μας έναν πολύτιμο διατροφικό σύμμαχο, ένα πλούσιο και ισορροπημένο πρωινό!

(Διασκευασμένο κείμενο από ιστοσελίδα για τη διατροφή)

Να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Το παραπάνω κείμενο είναι πολυτροπικό.
α. Σωστό β. Λάθος
2. Το συγκεκριμένο κείμενο είναι :
α. αφηγηματικό, β. περιγραφικό γ. επιχειρηματολογίας
3. Στόχος του κειμένου είναι:
α. να μας ενημερώσει β. να μας ψυχαγωγήσει γ. δεν έχει κανέναν στόχο
4. Το πρωινό γεύμα πρέπει να καταναλώνεται αποκλειστικά από ενήλικες.
α. Σωστό β. Λάθος
5. Πρωινό πρέπει να τρώμε:
α. κάποιες φορές β. κάθε μέρα γ. μόνο όταν κάποιος μας το ετοιμάσει
6. Όταν κοιμόμαστε, ο οργανισμός μας καταναλώνει ενέργεια την οποία πρέπει να αναπληρώσει το πρωί.
α. Σωστό β. Λάθος
7. Όταν τρώμε πρωινό:
α. μας ανοίγει η όρεξη β. νιώθουμε “χορτάτοι” όλη την ημέρα γ. μας βοηθάει να τρώμε ανθυγιεινά
8. Έρευνες δείχνουν ότι οι μαθητές που καταναλώνουν πρωινό:
α. νιώθουν συνεχώς νυσταγμένοι β. έχουν την τάση να παχαίνουν γ. συγκεντρώνονται καλύτερα
9. Αξιοποιώντας τις εικόνες που συνοδεύουν το κείμενο να επιλέξετε ένα από τα παρακάτω μενού για ένα σωστό και ισορροπημένο πρωινό.
α. πατατάκια, αναψυκτικά και καραμέλες
β. φρούτα, γάλα και μέλι
γ. μία πάστα σοκολατίνα

