

# Για κοφτερό μυαλό, τρώω κάθε μέρα πρωινό!

Για ένα πλήρες πρωινό, συνδυάζω τρόφιμα από τις παρακάτω κατηγορίες:

Γαλακτοκομικά



+

Δημητριακά



+

Φρούτα & λαχανικά



Ήξερες ότι...

Το πρωινό γεύμα συχνά αναφέρεται και ως «ο βασιλιάς των γευμάτων», καθώς αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας.

Τι μου προσφέρει:

- Με γεμίζει ενέργεια για να ξεκινήσει η μέρα μου.
- Βελτιώνει την απόδοσή μου στα μαθήματα.
- Βελτιώνει τη διάθεσή μου.
- Με βοηθά να μπορώ να ελέγχω την πείνα και το βάρος μου.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό μου και έτσι με προστατεύει από τη γρίπη και το κρυολόγημα.

Το πρωινό γεύμα που καταναλώνεται στο σπίτι είναι συνήθως πιο θρεπτικό, σε σχέση με αυτό που καταναλώνεται στον δρόμο ή το σχολείο, γιατί περιέχει περισσότερες υγιεινές επιλογές τροφίμων.



Επιλογές όπως έτοιμες τυρόπιτες, κρουασάν, συσκευασμένα μπισκότα, σοκολατούχα γάλατα και έτοιμοι χυμοί αποτελούνται από πολλές θερμίδες που όμως δεν συνοδεύονται από ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά. Δηλαδή, οι σπιτικές επιλογές είναι σίγουρα μια καλύτερη λύση για το πρωινό μου!!

