

## ΕΚΦΡΑΣΩ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΜΟΥ ΜΕ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΑ

Διάβασε προσεκτικά το κείμενο και...



Η πιο σημαντική συνήθεια διατροφής που πρέπει ν' ακολουθήσει ένα παιδί για όλη τη διάρκεια της ζωής του είναι η λήψη πρωινού γεύματος. Στη χώρα μας συνεχώς αυξάνεται ο αριθμός των παιδιών που δεν τρώνε πρωινό, με το πρόσχημα ότι ξυπνούν αργά και «δεν προλαβαίνουν» να πάνε στην ώρα τους στο σχολείο. Άλλα πάλι θεωρούν ότι με τη λήψη πρωινού «ανακατεύεται το στομάχι τους» στο σχολικό λεωφορείο.

Καλό είναι τα παιδιά να ξυπνούν νωρίτερα και να λαμβάνουν ένα ισορροπημένο πρωινό χωρίς να βιάζονται ή ακόμα να μάθουν να το προετοιμάζουν μόνα τους. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά τα οποία δεν τρώνε πρωινό έχουν μικρότερη επίδοση στις εργασίες που απαιτούν συγκέντρωση και εγρήγορση, ενώ μοιάζουν πολλές φορές πιο κουρασμένα και νωχελικά.

Ένας κύριος λόγος για τη μειωμένη επίδοση στο σχολείο όταν το παιδί δεν παίρνει πρωινό είναι η μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, με αποτέλεσμα ο εγκέφαλος και το νευρικό σύστημα να μη λειτουργούν σωστά. Γι' αυτό χρειάζονται μικρά και συχνά γεύματα, κυρίως «δεκατιανό».

Ένα ισορροπημένο πρωινό ή κολατσιό με φυτικά λιπαρά χορταίνει το παιδί και το εμποδίζει από παχυντικά σνακ ανάμεσα στα γεύματα, που ενοχοποιούνται για την παχυσαρκία.

Δημήτριος Χιώτης, Παιδίατρος-Ενδοκρινολόγος

Ένθετο Popular Medicine, εφημερίδα Η Καθημερινή, Απρίλιος 2006



