

# Πρόγευμα: Μια απαραίτητη και υγιεινή συνήθεια



[www.cydadiet.org](http://www.cydadiet.org)



[www.iph.com.cy](http://www.iph.com.cy)

Προσφορά  
**Συνδέσμου Διαπολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου**  
σε συνεργασία με την εταιρεία  
**Iacovos Photiades Foodstuff Suppliers Ltd**

## Το πρόγευμα:

### Μια απαραίτητη και υγιεινή συνήθεια

Το πρόγευμα είναι **το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας** τόσο για το παιδί όσο και για τον ενήλικα και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αποφεύγεται. Είναι το γεύμα που διακόπτει τη «νηστεία» των 10-12 περίπου ωρών που μεσολαβούν από το βράδυ. Το λέει εξάλλου και το όνομα του: είναι το φαγητό «προ του γεύματος».

Είναι το γεύμα που θα μας εφοδιάσει με την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ξεκινήσουμε την ημέρα, γι' αυτό και άλλωστε θεωρείται ένα από τα 3 κύρια γεύματα της ημέρας και πρέπει να καλύπτει τουλάχιστον το 25% των καθημερινών μας αναγκών σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.



Διάφορες έρευνες έχουν δείξει ότι η λήψη προγεύματος είναι μια υγιεινή συνήθεια γιατί:

- επιτρέπει μια καλύτερη διατροφική ισορροπία, αφού οδηγεί στην ικανοποιητική πρόσληψη ορισμένων θρεπτικών ουσιών όπως: ασβεστίου, βιταμίνης Δ, σιδήρου, φυτικών ινών, καθώς και υγρών.
- τα παιδιά που παίρνουν πρόγευμα παρουσιάζουν ψηλότερα επίπεδα ενέργειας, συγκέντρωσης και απόδοσης στο σχολείο. Αντίθετα, η αποφυγή του μπορεί να οδηγήσει στη μειωμένη ικανότητα για συγκέντρωση και επίλυση διαφόρων προβλημάτων, καθώς και σε αρνητική διάθεση και κούραση.
- η λήψη προγεύματος βοηθά στην επίτευξη και διατήρηση του υγιούς σωματικού βάρους.

## Θέλω να χάσω βάρος.

### Είναι καλά να αποφεύγω το πρόγευμα;

Ένας συχνός λόγος αποφυγής του προγεύματος πηγάζει από τη λανθασμένη εντύπωση ότι αν παραληφθεί, μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους.



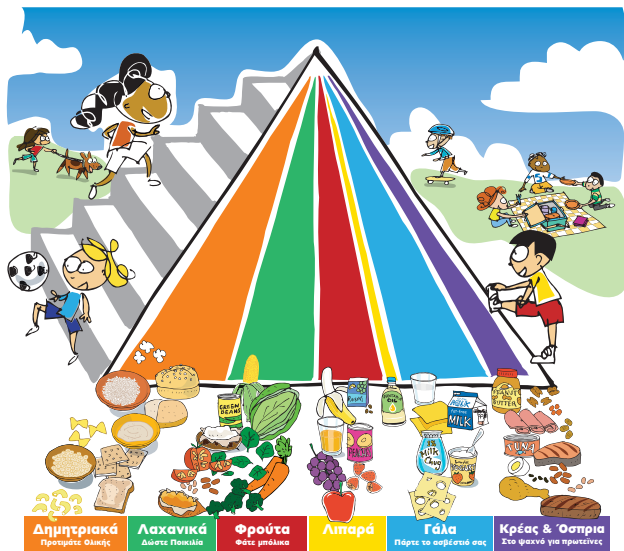
Αποφεύγοντας το πρόγευμα, η απώλεια βάρους δεν αυξάνεται, αλλά απεναντίας ο οργανισμός απορρυθμίζεται και αυξάνει την αποθήκευση λίπους! **Επίσης το πρόγευμα, συμβάλλει στην αποφυγή των «τσιμπημάτων» κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης μέρας.**



## Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρόγευμα;

Το πρόγευμα πρέπει να είναι ανάλογο με τις διατροφικές συνήθειες, ανάγκες, δραστηριότητες και επιθυμίες του κάθε ανθρώπου.

Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής αποτελεί τον οδηγό για το σχεδιασμό ενός ισοζυγισμένου προγεύματος.



■ Ένα γαλακτοκομικό προϊόν για τις πρωτεΐνες και το ασβέστιο όπως γάλα, γιαούρτι, τυρί (με προτίμηση σε αυτά με χαμηλή περιεκτικότητα λίπους). Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ) τα παιδιά πέραν των δύο ετών μπορούν να καταναλώνουν τα ημιάπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα και πέραν των πέντε ετών τα άπαχα ή/και ένα πρωτεϊνούχο προϊόν όπως ζαμπόν γαλοπούλας, λούντζα, αυγό.

■ Σύνθετους υδατάνθρακες για ενέργεια (ψωμί, παξιμάδι, δημητριακά ολικής αλέσεως).

■ Ένα φρούτο ή φρέσκο χυμό ή λαχανικά για βιταμίνες και φυτικές ίνες.

Το γάλα και ο χυμός ή το τσάι από βότανα συμβάλλουν στην ενυδάτωση του σώματος μετά τη νύχτα. Περιορίστε τους φρουτοχυμούς σε ένα ποτήρι την ημέρα.

## Ιδέες για πρόγευμα

■ Δημητριακά προγεύματος πλούσια σε φυτικές ίνες με γάλα ή γιαούρτι μειωμένο σε λιπαρά και φρούτο ή χυμό φρούτου.

■ Γάλα μειωμένο σε λιπαρά και σάντουιτς με: ψωμί ολικής αλέσεως, τυρί με μειωμένα λιπαρά, λούντζα ή γαλοπούλα, λαχανικά. Φρούτο ή χυμό φρούτου.

■ Γάλα μειωμένο σε λιπαρά, αυγό, ψωμί ολικής αλέσεως και φρούτο ή χυμό φρούτου.

■ Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά, κράκερς ή φρυγανιές και φρούτο ή χυμό φρούτου.

■ Μπάρες δημητριακών (cereals bars) με γάλα και φρούτο ή χυμό φρούτου.

Αν ο χρόνος σας είναι περιορισμένος, μπορείτε να ξεκινήσετε το πρόγευμα σας στο σπίτι με γάλα ή χυμό φρούτου και να το συμπληρώσετε αργότερα, πριν το μεσημεριανό γεύμα, στη δουλειά ή στο σχολείο. Μην ξεχνάτε πως χρειάζονται λιγότερο από 10-15 λεπτά για να απολαύσετε ένα υγιεινό πρόγευμα.

**Το πρόγευμα πρέπει να γίνει μια απαραίτητη και υγιεινή συνήθεια για όλους μας.**



## Προγεύματα σχολικής και προσχολικής ηλικίας

### Γιαούρτι με βρώμη, σταφίδες και χαρουπόμελο.

Γιαούρτι για να έχουμε γερά οστά και δόντια. Βρώμη για ενέργεια που διαρκεί όλο το πρωί για δυνατή μέση. Σταφίδες και χαρουπόμελο για συγκέντρωση στο σχολείο και ενέργεια για τρέξιμο το διάλειμμα στην αυλή!

### Πιπούλες ολικής αλέσεως με χαλβά.

Πιπούλες ολικής αλέσεως για να είμαστε χορτάτοι και να μπορούμε να παρακολουθούμε το μάθημα. Χαλβά για ασβέστιο, μαγνήσιο και άλλα μέταλλα για γερά οστά και πολλές βιταμίνες για το μυαλό μας.

### Πολύσπορο φραντζολάκι αλειμμένο με κρεμώδες τυρί, μέλι και λεπτοκομμένες φέτες μπανάνας.

Πολύσπορο φραντζολάκι για να μεγαλώσουμε και να μπορούμε να μάθουμε ό,τι μας λέει η δασκάλα. Κρεμώδες τυρί για να ψηλώσουμε. Μπανάνα για να σκεφτόμαστε πιο καλά και να αφομοιώνουμε το μάθημα.

### Ζεστές μικρές ατομικές πιπούλες ολικής αλέσεως αλειμμένες με πάστα ντομάτας και λιωμένο τυρί.

Αυτές οι μικρές υγιεινές πιπούλες θα μας χορτάσουν αλλά ταυτόχρονα θα μας δώσουν βιταμίνη Γ από την ντομάτα και ασβέστιο από το τυρί για γερό οργανισμό.



## Κολατσιό

### Ρυζογκοφρέτες αλειμμένες με φυσικοβούτυρο.

Μας δίνουν ενέργεια, πρωτεΐνη και πολλές βιταμίνες για να μεγαλώσουμε σωστά και να έχουμε γερή καρδιά, εξυπνάδα και δύναμη.

### Φρουτοσαλάτα με σταφύλι, πεπόνι, ροδάκινο, μήλο και λίγο φρέσκο χυμό πορτοκάλι.

Τα φρούτα, μας βοηθούν να μην αρρωσταίνουμε και αν τυχόν κρουολογήσουμε, να γίνουμε σύντομα καλά. Μας δίνουν Βιταμίνες Α, Β και Γ και πολλά αντιοξειδωτικά, δηλαδή ουσίες που μας δυναμώνουν.

### Smoothies με γάλα, χτυπημένες φράουλες, μπανάνα και λίγο μέλι.

Ένα πολύ απολαυστικό ρόφημα για ενέργεια όταν διαβάζουμε και πολλές βιταμίνες και ασβέστιο για σωστή ανάπτυξη.

### Φρέσκο χυμό ανάμεικτο καρότο και μήλο.

Πολλές βιταμίνες για τα μάτια μας και το μυαλό μας!



## Για γρήγορες και παραδοσιακές επιλογές:

### **Δημητριακά προγεύματος με κομματάκια φρέσκων ή παστών φρούτων καλυμμένα με γάλα ή γιαούρτι.**

Κάντε το δικό σας μείγμα από δημητριακά προγεύματος ρυζιού, καλαμποκιού και ολικής άλεσης και δώστε γλυκάδα με μπανάνες για ενέργεια και φράουλες για ενδυνάμωση του οργανισμού. Για εσάς τους μαθητές, μην φύγετε από το σπίτι χωρίς ένα καλό πρόγευμα που θα γίνει «η βενζίνη του οργανισμού σας».

Και στο σχολείο για κολατσιό πάρτε ....

### **Σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως με τυρί/ χαλούμι/ αναρή και φορτώστε το με τραγανιστά λαχανικά όπως ντομάτα, αγγουράκι, καρότο, πιπεριές.**

Θα ήταν καλή ιδέα να δοκιμάσετε το σάντουιτς «σκάκι» με μια φέτα ψωμί άσπρο και μία μαύρο! Μην ξεχνάτε ότι οι φυτικές ίνες από δημητριακά/ ψωμί ολικής αλέσεως, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι η «σκούπα του οργανισμού» και μεταξύ άλλων καθαρίζουν τον οργανισμό από τις άχρηστες ουσίες.



## 6 ομάδες τροφών



Τ.Θ. 28823 - Τ.Τ. 2083 Λευκωσία  
Τηλ.: 22 452258 - Φαξ: 22 452292  
www.cydadiet.org

Ομάδες τροφών	Θρεπτικά Συστατικά	Τροφές
<b>Φρούτα</b>	Υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες Α και Γ, νερό	Πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, μανταρίνια κ.ά., χυμοί και ξηρά φρούτα
<b>Λαχανικά</b>	Υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες Α και Γ, σίδηρο και ασβέστιο, νερό	Ντομάτες, μπρόκολο, κουνουπίδι, σπανάκι, μαρούλι, πιπεριά κ.ά.
<b>Ψωμί/ Δημητριακά</b>	Υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, σίδηρος, βιταμίνη Β	Ψωμί άσπρο και ολικής αλέσεως, δημητριακά προγεύματος, ρύζι, πατάτα, μακαρόνια, κράκερ, σιτηρά
<b>Κρέας/ Ψάρι/ Θαλασσινά/ Όσπρια/ Αυγό</b>	Πρωτεΐνες, λίπη, σίδηρος, βιταμίνες Β και Α	Κοτόπουλο, ψάρι και θαλασσινά, χοιρινό, βοδινό, γαλοπούλα, αυγά, φακές, φασόλια, ρεβίθια
<b>Γάλα</b>	Πρωτεΐνες, λίπη, ασβέστιο, φώσφορος, βιταμίνες Β2, Α και Δ, νερό	Γάλα αποβου- τυρωμένο και ημιαποβου- τυρωμένο, γιαούρτι, τυρί, χαλούμι
<b>Λίπη</b>	Λιπαρά οξέα, βιταμίνη Ε	Ελαιόλαδο, μαργαρίνη, ξηροί καρποί κ.ά.

Θρεπτικές ουσίες	Χρησιμότητα	Πηγές
<b>Υδατάν- θρακες</b>	Παρέχουν ενέργεια	Ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά και γάλα
<b>Πρωτεΐνες</b>	Σχηματίζουν και συντηρούν όλους τους ιστούς	Κρέας, ψάρι, πουλερικά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια, αυγά, ξηροί καρποί
<b>Λίπη</b>	Παρέχουν προστασία, θερμότητα και ενέργεια	Ελαιόλαδο και άλλα έλαια, μαργαρίνη, ζωικό λίπος και ξηροί καρποί
<b>Νερό</b>	Μεταφέρει θρεπτικές ουσίες στους ιστούς του σώματος και αποβάλλει τις άχρηστες ουσίες, βοηθά στη χώνευση και στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος	Στις περισσότερες τροφές. Νερό, ροφήματα, ποτά, φρούτα και λαχανικά
<b>Φυτικές ίνες</b>	Βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, στη μείωση της χοληστερόλης, στην καλύτερη απορρόφηση της γλυκόζης, δίνουν το αίσθημα κορεσμού	Ολοσίταρα δημητριακά, ψωμί ολικής αλέσεως, φρούτα, λαχανικά και όσπρια



Valio

Πλούσιο σε ασβέστιο

Ψηλό σε πρωτεΐνες

Χωρίς υδατάνθρακες

Χαμηλό σε λιπαρά

χωρίς  
λακτόζη

Το ΜΟΝΟ φυσικό Edam από

9% λιπαρά

Όταν μιλάμε για γεύση...

...μιλάμε φυσικά για Valio!

Απολαύστε την αγνότητα της φινλανδικής φύσης που εδώ και 105 χρόνια δημιουργεί την πιο ολοκληρωμένη σειρά τυριών σε τεμάχια και κομμένα σε φέτες, χωρίς λακτόζη και χαμηλά σε λιπαρά: **Edam 9%, 17% και 24%, Tilsit, Tilsit Light, Gouda, Emmental, Τριμμένο Τυρί Quattro Formaggi και Βούτυρο.**

Χαρείτε την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή κάθε στιγμή.

Valio. Δίνει γεύση στη ζωή.

Αντιπρόσωποι - Διανομείς

**iph** iakovos photiades  
foodstuff suppliers ltd

www.iph.com.cy