

Πόσο σημαντικό είναι
το πρωινό μας γεύμα;

ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΜΟΥ



Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας και είναι πολύ σημαντικό. Μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ξεκινήσουμε την ημέρα μας. Πρέπει να είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά αλλά όχι βαρύ.

Ένα ολοκληρωμένο πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει τις παρακάτω τροφές:



Γάλα



Τσάι



Χυμό φρούτων



Ψωμί



Μαρμελάδα



Μέλι

ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ - ΠΡΩΙΝΟ



Δημητριακά



Αυγό



Κασέρι



Βούτυρο



Φέτα



Φρούτα

Πιθανοί συνδυασμοί πρωϊνών τροφών:

1. Ένα μπολ γάλα με δημητριακά.



2. Μια φέτα ψωμιού με βούτυρο και μαρμελάδα.



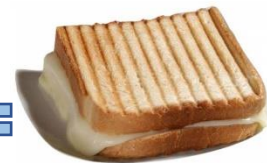
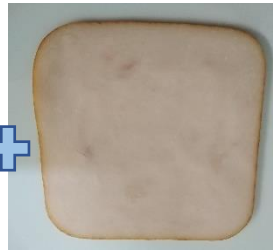
3. Μια φέτα ψωμιού με βούτυρο και μέλι.



4. Μια κούπα τσάι ή γάλα με μέλι.



5. Τοστ με κασέρι και γαλοπούλα.



6. Μια φέτα ψωμιού με τυρί και ένα αυγό.



7. Γιαούρτι με φρούτα.



**Θυμήσου!! Πλένουμε πάντα καλά
τα χέρια μας πριν από κάθε
γεύμα!**

Καλή όρεξη!

Έχουν χρησιμοποιηθεί εικονίδια από : <http://aesop.iep.edu.gr/node/14205>