

ΠΡΩΙΝΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ?



Πόσα δευτερόλεπτα χρειάζονται για να αλείψουμε δυο φέτες με βούτυρο και μέλι;

Η υποβάθμιση του πρωινού στην Ελλάδα έχει αρχίσει ήδη να μας κοστίζει, αφού, όπως απέδειξε μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, περισσότερα από τα μισά Ελληνόπουλα δεν τρέφονται σωστά, παραλείποντας το πρωινό γεύμα.

Το πρωινό γεύμα δίνει στον εγκέφαλο τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει, μετά την περίοδο του νυχτερινού ύπνου.

Έτσι, για να αποδώσουν οι «μηχανές» των μαθητών θα πρέπει να εφοδιαστούν με τα απαραίτητα καύσιμα.

Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης αφού ενημερώθηκαν για την αξία ενός σωστού πρωινού, γνώρισαν από ποια θρεπτικά συστατικά πρέπει να αποτελείται ένα ιδανικό πρωινό και τη σημασία που έχει στη σωματική τους ανάπτυξη αλλά και στην επίδοσή τους στο σχολείο.

Έφεραν το πρωινό τους στο σχολείο?

Έτσι στρώθηκαν σουπλά και τραπεζομάντιλα?



σερβίστηκε φρέσκο γάλα με κορν φλέικς ολικής άλεσης?



φρυγανιές , σπιτική μαρμελάδα?



μέλι, ταχίνι και φρέσκο ψωμί?



Το αποτέλεσμα: απληκτικό!



23/9/2014 09:50:00