

Χρωματίζοντας...

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΠΡΩΪΝΟΥ

Κείμενα: **Αλεξάνδρα Κουμπίτσκι** Εικονογράφηση: **Θανάσης Κυριανάκης**

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΠΡΩΪ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΤΡΩΣ ΣΑΝ ΒΑΣΙΛΙΑΣ!



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Παπαχρήστος Παρασκευάς - medNutrition

Χρεμωνίδου 19 - 21,

Παγκράτι, Τ.Κ. 116 33, Αθήνα, Ελλάδα

e-mail: info@mednutrition.gr

website: www.mednutrition.gr

e-shop: www.mednutrition.gr/eshop

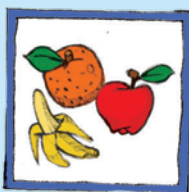
ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Συμβουλευτείτε έναν πτυχιούχο διαιτολόγο-διατροφολόγο. Το περιεχόμενο του βιβλίου είναι μόνο για ενημερωτικό σκοπό και δεν θα πρέπει να αντικαθιστά οποιαδήποτε ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή/και θεραπεία που χορηγείται από το γιατρό σας ή από τον εξειδικευμένο επιστήμονα υγείας (διαιτολόγο-διατροφολόγο, καθηγητή Φυσικής Αγωγής, ψυχολόγο κ.ά.). Αν είστε επαγγελματίας του χώρου της υγείας θα πρέπει να θυμάστε ότι ο σκοπός των πληροφοριών αυτών δεν είναι να χρησιμεύσουν ως υποκατάστατο του δικού σας κλινικού κριτηρίου. Η συγγραφέας και ο εκδοτικός οίκος καλούν τους αναγνώστες να αναφέρουν στον εκδοτικό οίκο οποιαδήποτε ανακρίβεια υποπέσει στην αντίληψή τους.

Απαγορεύονται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, η μετάφραση, η απόδοση κατά παράφραση, η διασκευή ή εκμετάλλευση του περιεχομένου του βιβλίου με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογραφήσεως ή άλλον οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγής έργου λόγου ή τέχνης, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια της εταιρείας «Παπαχρήστος Παρασκευάς - medNutrition», σύμφωνα με το Νόμο 2121/1993 και τις διεθνείς συμβάσεις. Επίσης, απαγορεύεται η αναπαραγωγή της στοιχειοθεσίας, του εξωφύλλου και γενικότερα της όλης αισθητικής εμφάνισης του βιβλίου με φωτοτυπίες, ηλεκτρονικές ή οποιεσδήποτε άλλες μεθόδους, σύμφωνα με το άρθρο 51 του Νόμου 2121/1993.

medNutrition info

Το medNutrition.gr είναι το πρώτο portal διατροφής στην Ελλάδα και την Κύπρο. Οι αρθρογράφοι της πύλης είναι πτυχιούχοι διαιτολόγοι-διατροφολόγοι, τεχνολόγοι τροφίμων, ιατροί, καθηγητές Φυσικής Αγωγής, ψυχολόγοι κ.ά. Εκτός από επιστημονικά άρθρα διαιτολόγων, στην ιστοθέση του medNutrition προβάλλονται, επίσης, τα τελευταία νέα για την υγεία και τη διατροφή, συνεντεύξεις από ειδικούς επιστήμονες, Δελτία Τύπου, εκδηλώσεις, newsletters, ηλεκτρονικά εργαλεία και εφαρμογές.

Καταξιωμένοι δημοσιογράφοι στο χώρο της υγείας επιμελούνται τα κείμενα. Στόχος και όραμά μας είναι η ανέλιξη της ιστοθέσης σε ένα δημοφιλές, ενημερωμένο και, πάνω από όλα, έγκυρο και αξιόπιστο ηλεκτρονικό μέσο πληροφόρησης, τόσο του κοινού όσο και των ειδικών, σχετικά με θέματα διατροφής και υγείας.



Ομάδα παιδικής διατροφής

Το 2013 συστήθηκε η ομάδα εργασίας παιδικής διατροφής στο medNutrition, με στόχο τη διατροφική ενημέρωση και εκπαίδευση παιδιών, δασκάλων, γονέων και κηδεμόνων. Στόχοι που υλοποιούνται και μέσα από τις «ιστορίες πρωινού». Την ομάδα αποτελούν οι:

Βουτσά Διονυσία

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Βρυώνη Σοφία

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Κουμπίτσκι Αλεξάνδρα

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc.

Λαμπρινού Χριστίνα - Πωλίνα

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Σελανικλή Μαίρη

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc.

Το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας... για αυτό και το πρωί πρέπει να τρως σαν βασιλιάς!

Η συμβουλή μου...: Κλέψτε λίγα λεπτά από τον ύπνο σας για να έχετε ένα πλήρες πρωινό καθημερινά.

Το μόνο είγουρο είναι ότι θα σας δώσει πολύ ενέργεια και καλή διάθεση για να αρχίσετε την ημέρα σας, ενώ θα σας κάνει καλύτερους μαθητές και θα σας δώσει ωστή ανάπτυξη και καλή υγεία.

Έχουμε πολλές επιλογές για να ξεκινήσουμε την ημέρα μας γευστικά αλλά και ισορροπημένα... Γάλα με ψωμί και μέλι ή ένα μπουλ δημητριακά, χυμό με τoστ ή ακόμα και ένα αυγό.

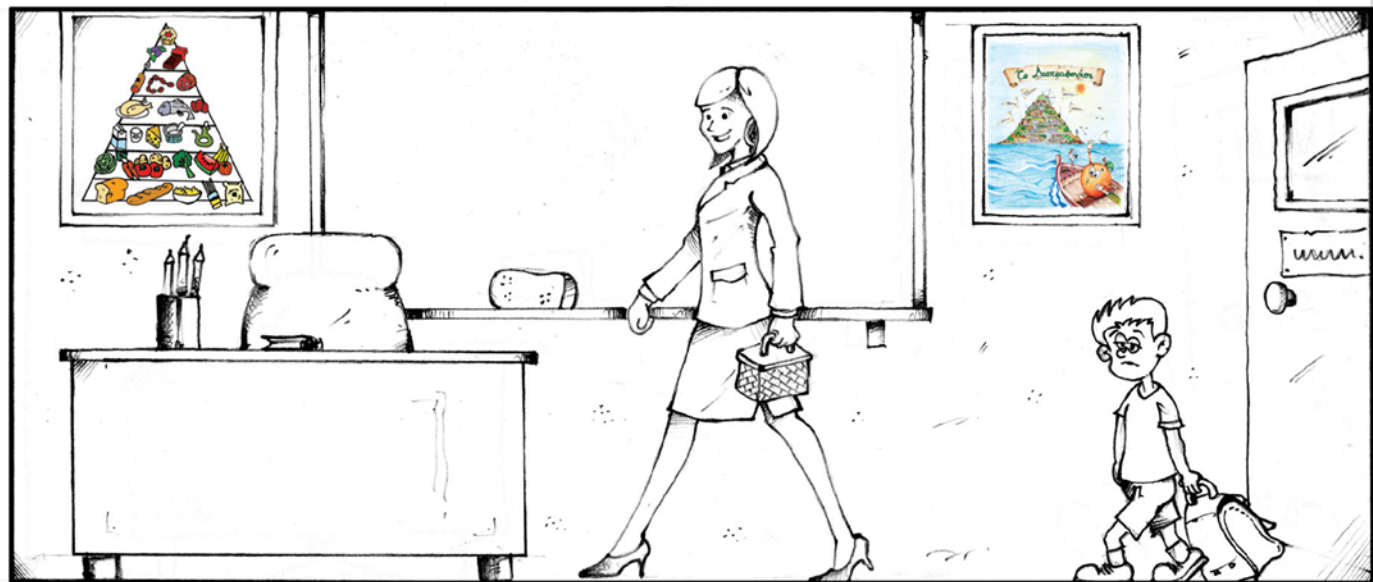
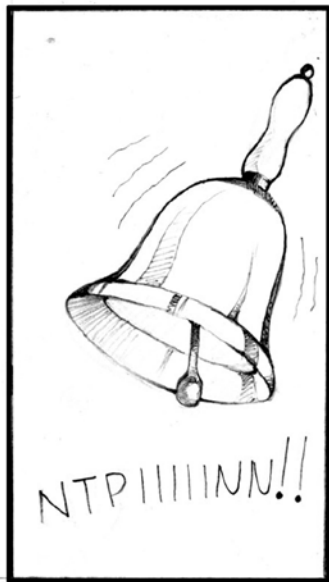
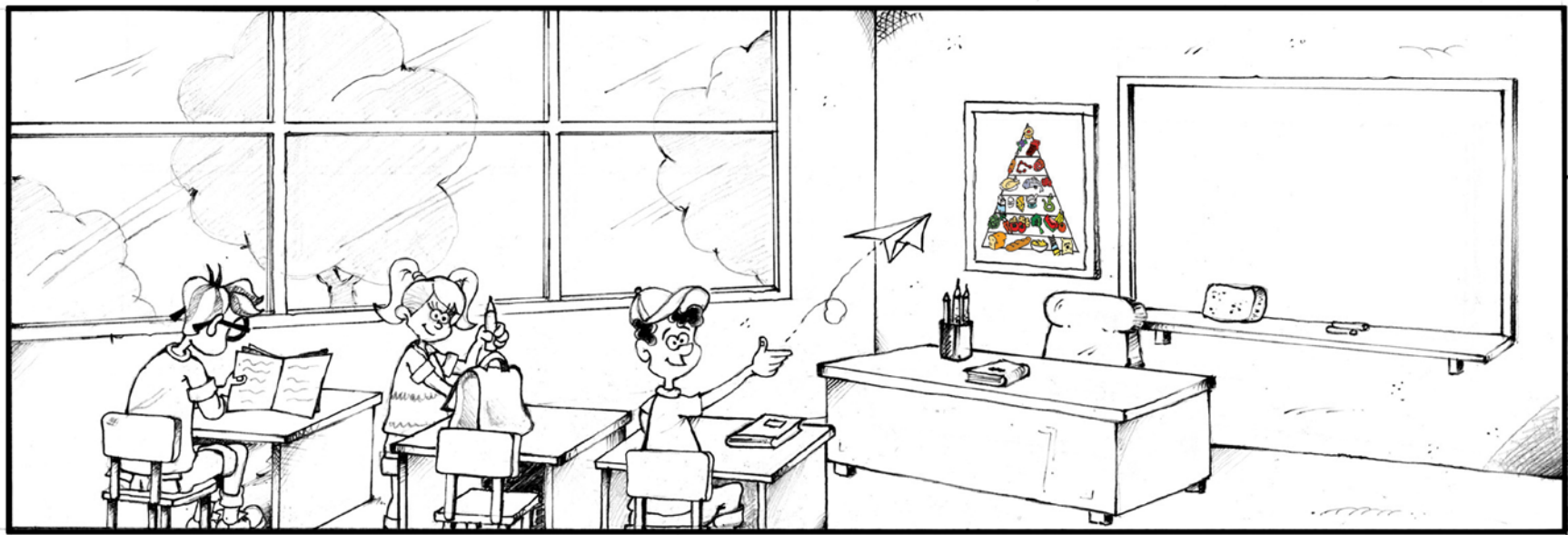
Διαλέξτε και βεις μερικές από αυτές και ανακαλύψτε ακόμα περισσότερες!

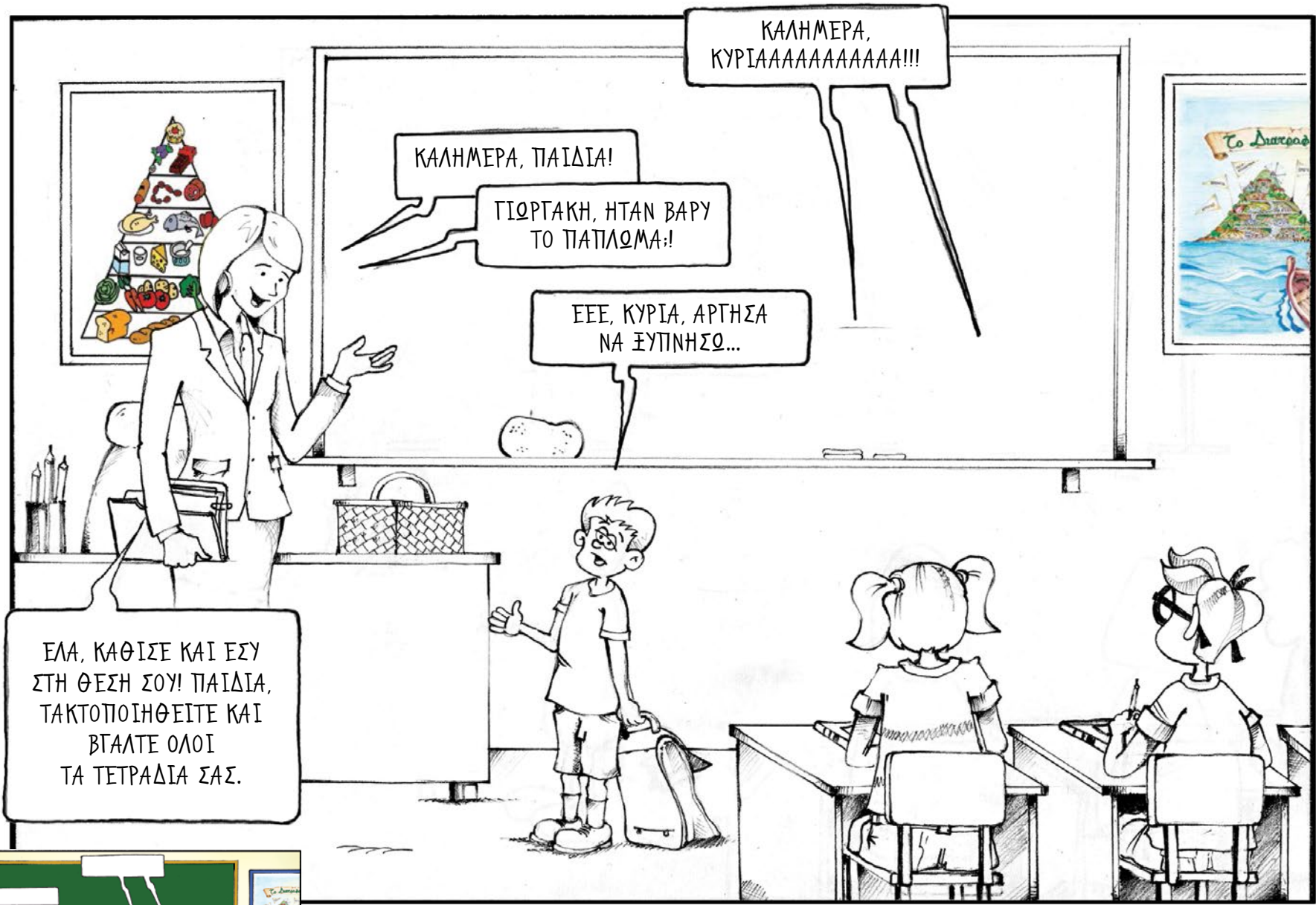
Σας προσκαλούμε να δώσετε «χρώμα» στο πρωινό σας.

Ελάτε να διασκεδάσετε και να ζωγραφίσετε με εμένα την δασκάλα αλλά και με τους μαθητές μου σε ένα «Μάθημα Διατροφής».

Είστε έτοιμοι να κάνουμε τη διατροφική γνώση παιχνίδι;







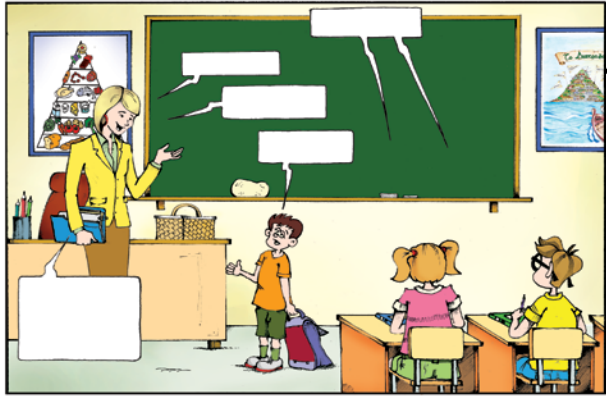
ΚΑΛΗΜΕΡΑ,
ΚΥΡΙΑΑΑΑΑΑΑΑΑΑΑΑΑ!!!

ΚΑΛΗΜΕΡΑ, ΠΑΙΔΙΑ!

ΓΙΩΡΓΑΚΗ, ΗΤΑΝ ΒΑΡΥ
ΤΟ ΠΑΠΛΩΜΑ:!

ΕΕΕ, ΚΥΡΙΑ, ΑΡΤΗΣΑ
ΝΑ ΞΥΤΙΝΗΣΩ...

ΕΛΑ, ΚΑΘΙΣΕ ΚΑΙ ΕΣΥ
ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΣΟΥ! ΠΑΙΔΙΑ,
ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΘΕΙΤΕ ΚΑΙ
ΒΓΑΛΤΕ ΟΛΟΙ
ΤΑ ΤΕΤΡΑΔΙΑ ΣΑΣ.



ΓΙΑ ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΦΕΡΕΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΙΑ ΣΝΑΚ!

ΕΝΑ ΤΟΣΤ!



ΕΝΑ ΚΟΥΛΟΥΡΙ!



ΦΡΟΥΤΑ!



ΠΟΛΥ ΩΡΑΙΑ! ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΕΝΑ ΤΟΣΤ, ΕΝΑ ΚΟΥΛΟΥΡΙ, ΦΡΟΥΤΑ, ΙΣΩΣ ΜΕΡΙΚΑ ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ Ή ΜΙΑ ΜΠΑΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ Ή ΕΝΑ ΚΟΜΜΑΤΙ ΣΠΙΤΙΚΗ ΠΙΤΑ Ή ΚΕΪΚ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ!

ΜΠΑΡΟ, ΠΑΙΔΙΑ!

ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΜΩΣ! ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΧΝΑΜΕ ΟΤΙ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΣΩΣΤΑ!

ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ



ΛΑΔΙ

ΝΕΡΟ



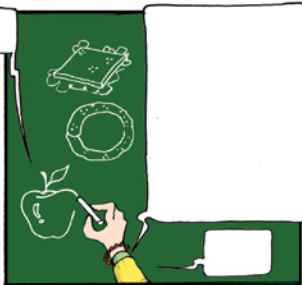
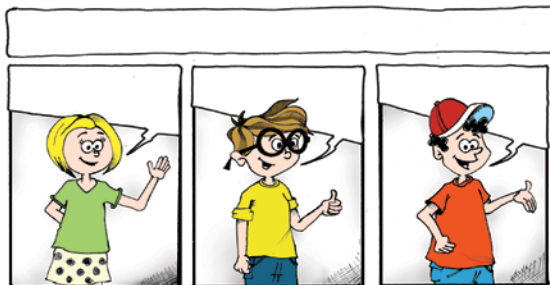
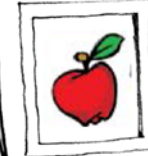
ΤΙ ΕΝΝΟΕΙΤΕ, ΚΥΡΙΑ;

ΟΠΩΣ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΛΑΔΙΑ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΒΕΝΖΙΝΗ,

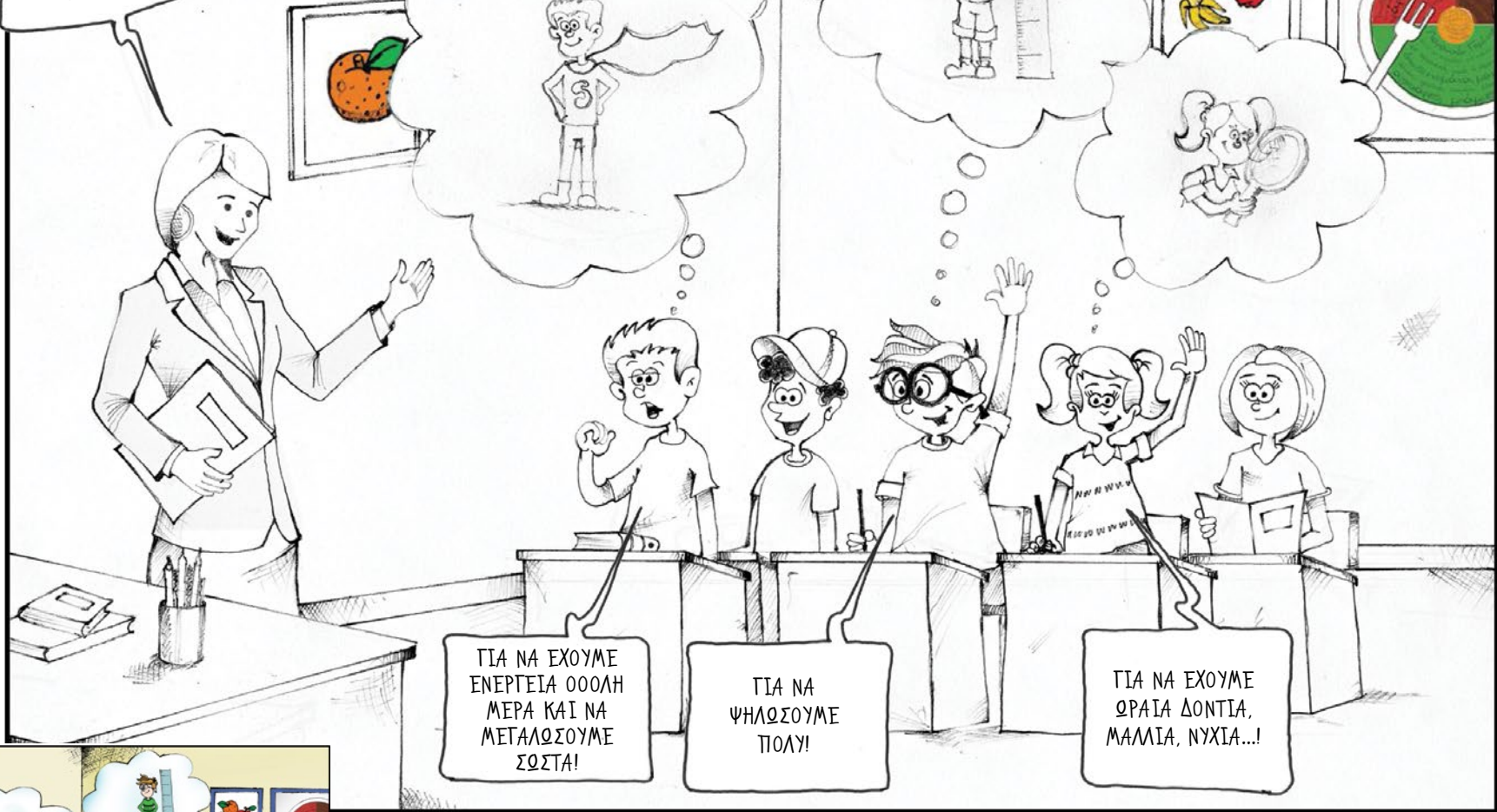
ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΕΡΟ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΦΑΓΗΤΟ!

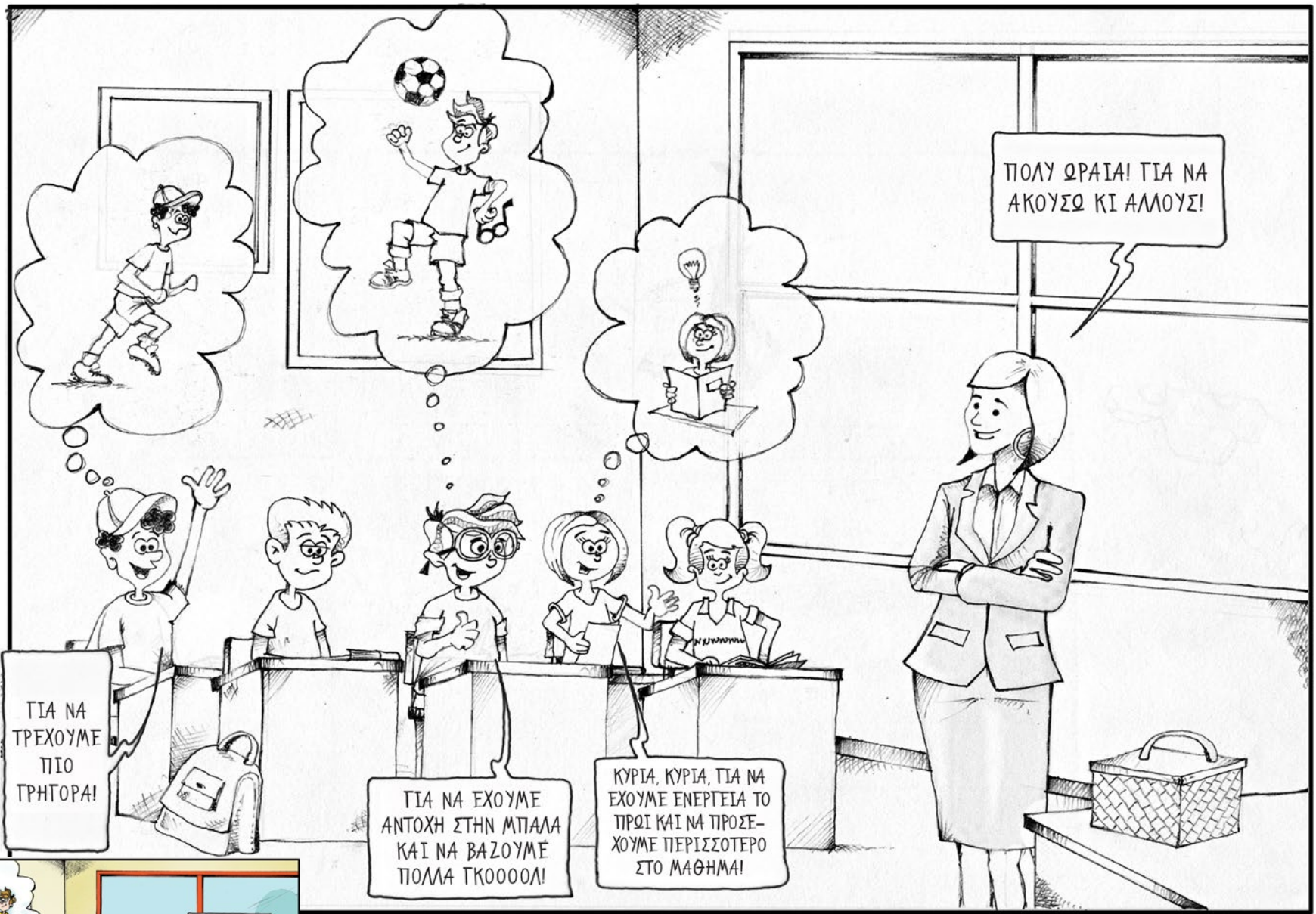
ΟΠΟΤΕ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΚΑΙ ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΑΚΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ!

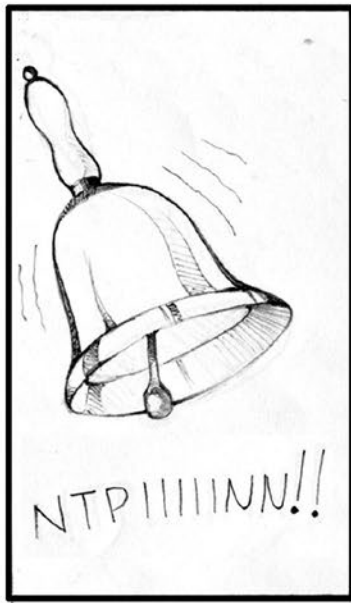
ΕΩ, ΚΥΡΙΑ, ΕΧΩ ΠΙΑΝΤΑ ΜΑΖΙ ΜΟΥ ΕΝΑ ΜΠΟΥΚΑΛΑΚΙ ΝΕΡΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ!



ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΟΛΑ ΟΣΑ
ΕΙΠΑΜΕ, ΓΙΑ ΝΑ ΑΚΟΥΣΩ...
ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΜΟΥ ΠΕΙ
ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ
Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ
ΗΛΙΚΙΑ;







ΝΤΡΙΙΙΙΙΙΝΝ!!



ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΩΡΑΙΑ ΠΑΙΔΙΑ!

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΟΛΑ ΥΓΙΕΙΣ...!

ΟΡΙΣΤΕ, ΕΙΣΤΕ ΤΥΧΕΡΟΙ! ΤΗ ΦΑΓΑΜΕ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΩΡΑ... ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΩΡΑ... ΟΛΟΙ ΕΞΟ!



ΓΙΩΡΓΟ, ΤΙ ΤΡΟΣ; ΚΡΟΥΑΣΑΝ; ΔΕΝ ΑΚΟΥΣΕΣ ΤΙ ΜΑΣ ΕΙΠΕ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΛΙΓΟ Η ΔΑΣΚΑΛΑ; ΝΑ ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ ΤΡΟΦΕΣ ΠΙΟ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ;...

ΑΥΤΑ ΔΕΝ ΜΑΣ ΔΙΝΟΥΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ! ΤΙ' ΑΥΤΟ ΕΙΣΑΙ ΕΤΣΙ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΣ... ΔΕΝ ΤΡΟΣ ΣΩΣΤΑ.

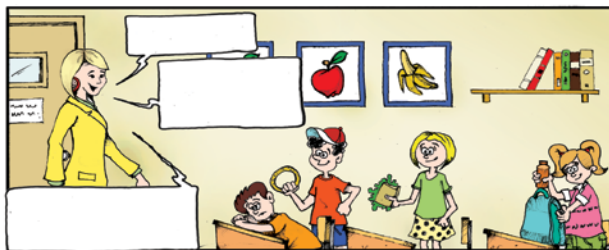
ΕΞΕ, ΑΦΟΥ ΑΥΤΟ Μ' ΑΡΕΣΕΙ... ΞΥΠΝΗΣΑ ΚΑΙ ΑΡΤΑ...

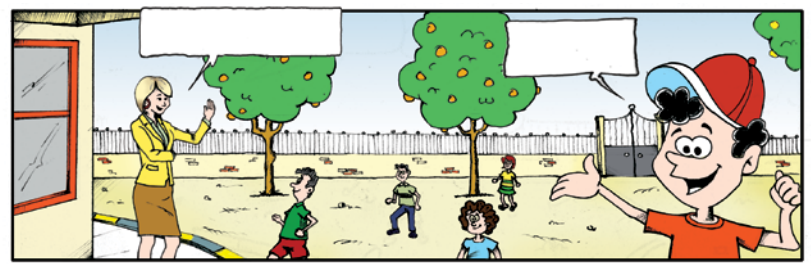
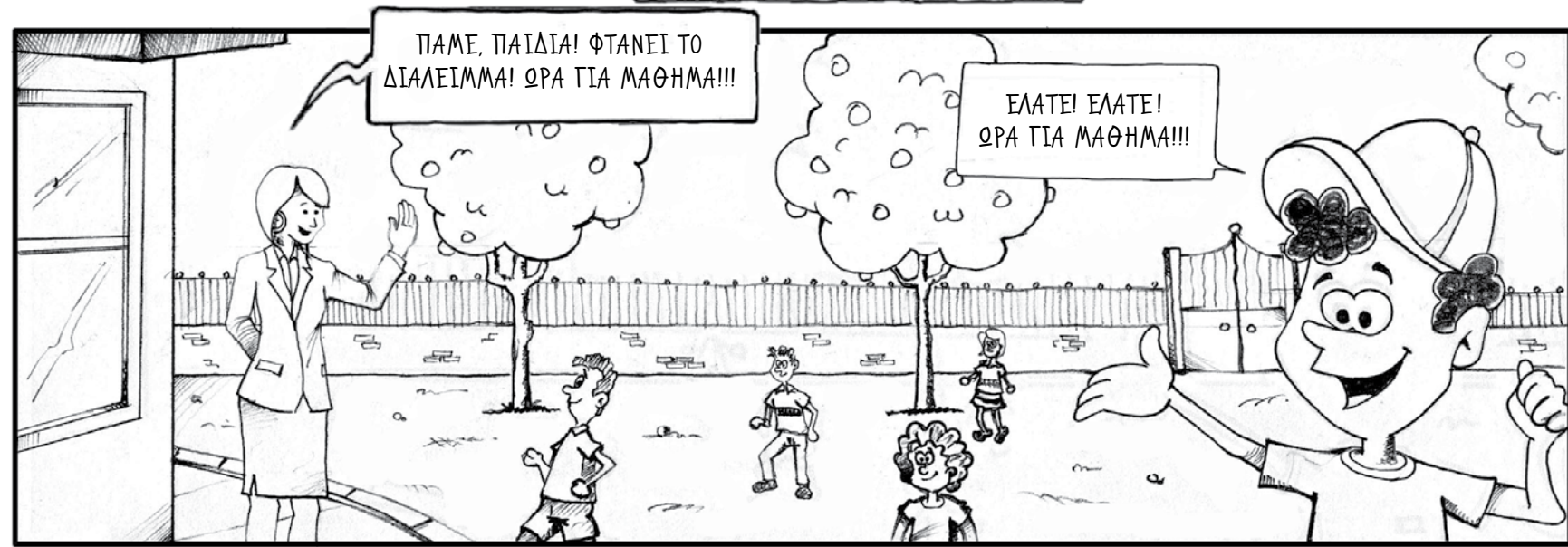
ΚΟΙΤΑ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑ ΜΑΣ... ΤΡΩΕΙ ΜΗΛΟ! ΕΝΑ ΜΗΛΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΝ ΚΑΝΕΙ ΠΕΡΑ! ΧΑΧΑ!

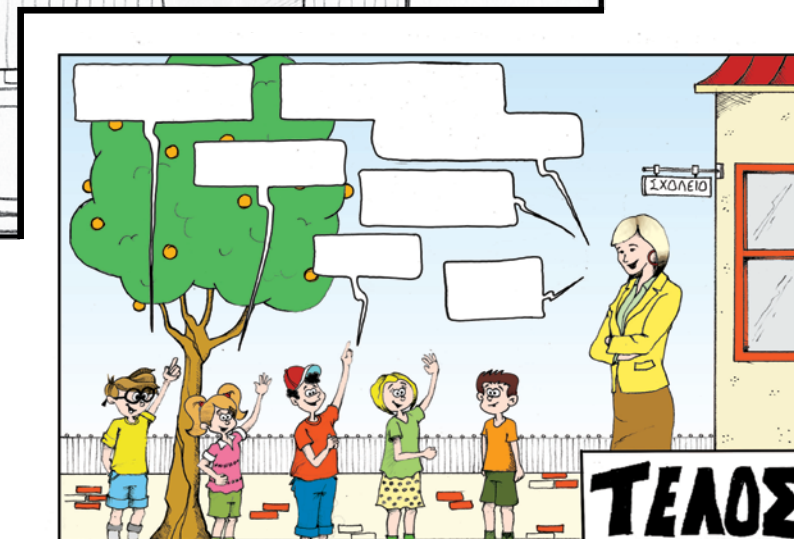
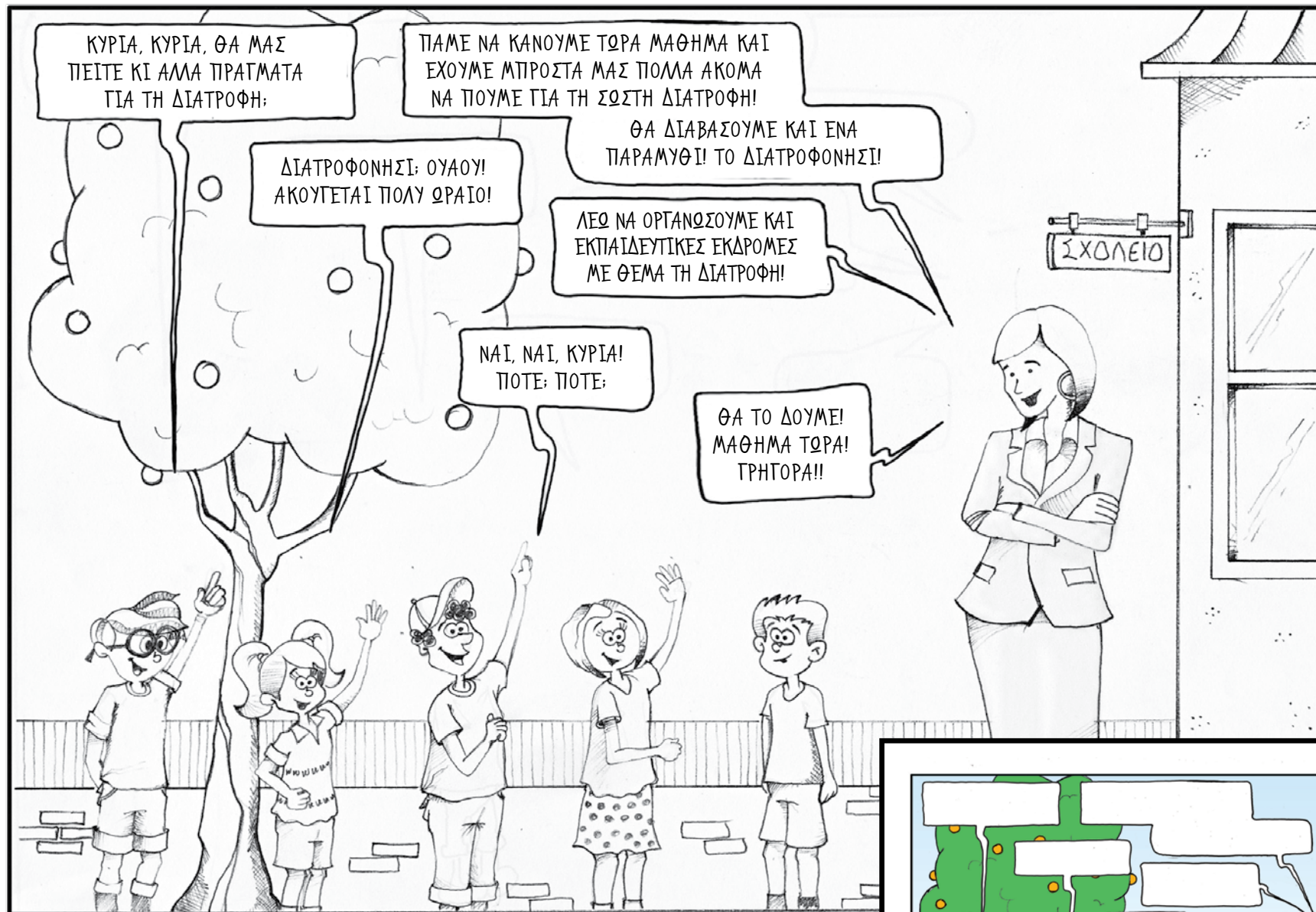
ΓΙΩΡΓΟ, ΞΥΠΝΑ ΠΙΟ ΝΩΡΙΣ, ΦΑΕ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΖΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΜΑ ΣΟΥ ΝΑ ΣΟΥ ΕΤΟΙΜΑΣΕΙ ΕΝΑ ΣΝΑΚ - ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΙΔΕΕΣ ΠΟΥ ΔΩΣΑΜΕ ΣΗΜΕΡΑ! ΕΤΣΙ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΣ.

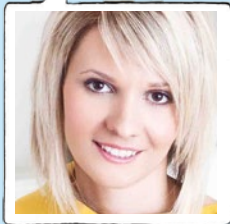


ΝΤΡΙΙΙΙΙΙΝΝ!!









Αλεξάνδρα Κουμπίτσκι

Είναι απόφοιτος του τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών και κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος του ομώνυμου πανεπιστημίου στη «Διατροφή και Άσκηση». Έχει διατελέσει επιστημονική συνεργάτις στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο σε ερευνητικά προγράμματα που αφορούσαν κυρίως την παχυσαρκία στην παιδική ηλικία. Διατηρεί ιδιωτικό διαιτολογικό γραφείο στη Λάρισα και αρθρογραφεί σε εφημερίδες και περιοδικά.

Από το 2005 συμμετέχει στα περισσότερα συνέδρια που σχετίζονται με το χώρο της διατροφής. Είναι μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων και επιστημονική συνεργάτις του medNutrition.gr.



Θανάσης Κυριανάκης

Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1970, αλλά κατάγεται από τη Φωκίδα. Ξεκίνησε ζωγραφίζοντας στα σχολικά του τετράδια και βιβλία και από τότε δεν σταμάτησε. Σπούδασε γραφιστική και αρχιτεκτονική διακόσμηση εσωτερικών χώρων στην Α.Τ.Ε.Σ. Επιμελείται έντυπα και βιβλία για

διαφημιστικές εταιρίες και για εκδοτικούς οίκους. Τα τελευταία χρόνια με μεγάλη του χαρά εικονογραφεί ιστορίες για παιδιά.



Το πρωί πρέπει να τρώμε σαν βασιλιάδες... Μια φράση που υποδεικνύει ότι το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας... πόσω μάλλον για τα παιδιά που βρίσκονται στην ανάπτυξη!

Σαν γονείς όλοι σας έχετε αντιμετωπίσει δυσκολίες στην πρωινή προετοιμασία του παιδιού για το σχολείο. Άγχος και νεύρα για να σηκωθεί εγκαίρως, να ντυθεί, να πλυθεί, να φάει το πρωινό του. Μήπως το μόνο που ακούτε κάθε πρωί είναι «μαμά, μπαμπά 5 λεπτά ακόμα»; Τα παιδιά πρέπει να κατανοήσουν ότι ο χρόνος που επενδύουμε στο πρωινό είναι τελικά πιο πολύτιμος από τα λίγα επιπλέον λεπτά ύπνου. Ένα ισορροπημένο πρωινό μπορεί να εξασφαλίσει την καλή υγεία του παιδιού, μια σωστή ανάπτυξη, καλή σχολική απόδοση αλλά και καλύτερη διάθεση στην προσωπική του ζωή!

Με την ανάγνωση του κόμικ «Ιστορίες Πρωινού» τα παιδιά «μεταφέρονται» σε ένα οικείο και καθημερινό περιβάλλον, όπως το σχολείο. Ο Γιώργος, η Ελένη, ο Μάριος, ο Κώστας και η Μαρία θα παρουσιάσουν στα παιδιά ένα «μάθημα Διατροφής» με κύριο θέμα το πρωινό γεύμα. Τα παιδιά θα κατανοήσουν ότι πρέπει να γεμίζουν τις μπαταρίες τους συχνά για να αντεπεξέλθουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες-σωματικές αλλά και πνευματικές. Μέσα από ένα διάλογο στην τάξη μαζί με τη δασκάλα τους, οι ήρωές μας θα απαντήσουν σε ερωτήματα όπως τι σημαίνει ένα πλήρες πρωινό ή ένα ενδιάμεσο σνακ, τι επιλογές μπορούμε να έχουμε και σε τι μπορούν να μας ωφελήσουν. **Κάντε λοιπόν τη διατροφική γνώση για το παιδί σας... παιχνίδι!**



www.medNutrition.gr

Περίπου 100.000 διαδικτυακοί χρήστες επισκέπτονται κάθε μήνα το πρώτο ελληνικό και κυπριακό portal διατροφής.

Χορηγός



Χορηγοί επικοινωνίας



Χρεμωνίδου 19-21, Παγκράτι, 116 33,
Αθήνα, Ελλάδα, e-mail: info@mednutrition.gr

Αιγίδα

