

Καθημερινή
κατανάλωση
θρεπτικού και
ισορροπημένου
πρωινού και υγιεινών
ενδιάμεσων
γευμάτων

Βοηθητικό κείμενο επιστημονικής
τεκμηρίωσης για τον/την εκπαιδευτικό
Γυμνασίου-Λυκείου

Ορισμοί Βασικών όρων

Πρωινό: Το πρωινό αποτελεί το πρώτο κύριο γεύμα της ημέρας. Ως πρωινό ορίζεται το πρώτο γεύμα που καταναλώνεται, εντός δύο ωρών από την αφύπνιση του ατόμου (Gibney et al., 2018).

Ενδιάμεσα γεύματα: Ως ενδιάμεσα γεύματα, ορίζονται τα μικρότερα γεύματα (δεκατιανό, απογευματινό και προ-ύπνου) τα οποία καταναλώνονται μεταξύ των κυρίως γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ενεργειακά πυκνά τρόφιμα: Είναι εκείνα τα τρόφιμα και ροφήματα που περιέχουν πολλή ενέργεια (θερμίδες) και λίγα θρεπτικά συστατικά ανά μερίδα (Biltoft-Jensen et al., 2022). Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται συνήθως τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά, προστιθέμενη ζάχαρη ή και αλάτι.

Οφέλη κατανάλωσης πρωινού και ενδιάμεσων γευμάτων για έφηβους/έφηβες

Πρωινό: Η καθημερινή κατανάλωση πρωινού, σχετίζεται με την υιοθέτηση μιας πιο ισορροπημένης διατροφής στο σύνολό της, καθώς τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό είναι πιο πιθανό να καταναλώνουν τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, κατά τη διάρκεια της ημέρας, σε σύγκριση με τα παιδιά που παραλείπουν το συγκεκριμένο γεύμα (Ricotti et al., 2021). Αναλυτικότερα, οι μελέτες δείχνουν ότι οι έφηβοι/έφηβες που παραλείπουν το πρωινό γεύμα έχουν χειρότερες διατροφικές συνήθειες μέσα στη ημέρα καταναλώνοντας λιγότερα φρούτα, γαλακτοκομικά και φυτικές ίνες, ενώ επιπλέον φαίνεται πως η παράλειψη του πρωινού συχνά συνδέεται με χαμηλότερο έλεγχο της πείνας μέσα στην ημέρα και με υψηλότερη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ενέργεια και λιπαρά (Rampersaud et al., 2005; Monzani et al., 2019; Wang et al., 2023).

Επιπλέον, τα παιδιά που δεν καταναλώνουν πρωινό, έχουν λιγότερες πιθανότητες να καλύψουν τις ημερήσιες ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά (όπως ασβέστιο, σίδηρο και φυτικές ίνες) από τα υπόλοιπα γεύματα μέσα στην ημέρα (Ramsay et al., 2018; Ricotti et al., 2021). Η καθημερινή κατανάλωση πρωινού σχετίζεται με μειωμένες πιθανότητες υπέρβαρου και παχυσαρκίας, καθώς και με καλύτερη σχολική επίδοση, μνήμη, ικανότητα συγκέντρωσης ψυχική υγεία, ευζωία (2023; Lundqvist et al., 2019, Lopez-Gil et al., 2022; Wang et al.) και καλύτερη καρδιομεταβολική υγεία κατά την ενήλικη ζωή (Smith et al., 2010). Ωστόσο, οι θετικές επιδράσεις της κατανάλωσης πρωινού στους εφήβους και τις έφηβες φαίνεται να σχετίζονται με την ποιότητα αυτού και όχι απλώς με την κατανάλωσή του (Ferrer-Cascales et al., 2018).

Ενδιάμεσα γεύματα: Οι έφηβοι/έφηβες συστήνεται να καταναλώνουν τουλάχιστον ένα (1) ενδιάμεσο γεύμα, αν όχι δύο (2) (δεκατιανό και απογευματινό), καθώς συμβάλλουν στην ημερήσια πρόσληψη ενέργειας και θρεπτικών συστατικών αλλά και στη ρύθμιση της όρεξής τους (Juton et al., 2021). Επιπλέον, η κατανάλωση τουλάχιστον τεσσάρων (4) γευμάτων την ημέρα έχει φανεί ότι λειτουργεί προστατευτικά ως προς την εμφάνιση υπερβάλλοντος σωματικού βάρους ή παχυσαρκίας σε παιδιά και έφηβους/έφηβες, συγκριτικά με την κατανάλωση τριών (3) ή λιγότερων γευμάτων (Fiore et al., 2024). Η κατανάλωση σταθερών και συχνών γευμάτων σχετίζεται με την επίτευξη φυσιολογικού βάρους (Juton et al., 2023).

Συστάσεις

για ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό και ένα θρεπτικό ενδιάμεσο γεύμα

Πρωινό: Ένα θρεπτικό και ισορροπημένο πρωινό, θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από τρεις (3) από τις πέντε (5) ομάδες τροφίμων που παρατίθενται παρακάτω:

Δημητριακά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης): στην ομάδα των δημητριακών ανήκουν το ψωμί, οι φρυγανιές, τα δημητριακά πρωινού κ.α. καθώς και τα αντίστοιχα προϊόντα ολικής άλεσης (ή ανεπεξέργαστα). Τα δημητριακά αποτελούν καλή πηγή υδατανθράκων και άρα παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια στους/στις εφήβους/ες, προκειμένου να ανταπεξέλθουν στην απαιτητική τους καθημερινότητα. Ειδικότερα, τα προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης, περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, οι οποίες είναι σημαντικές για τις μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού, τη λειτουργία του εγκεφάλου και του υπόλοιπου νευρικού συστήματος και τη σωματική ανάπτυξη (Ali et al., 2022), ενώ αποτελούν καλή πηγή διαιτητικών ινών, που είναι σημαντικές για την καλή λειτουργία του εντέρου, αλλά και τη ρύθμιση του αισθήματος πείνας και κορεσμού καθώς παρατείνουν το αίσθημα του κορεσμού μετά την ολοκλήρωση ενός γεύματος που περιέχει ολικής άλεσης τρόφιμα (Hojsak et al., 2022).

ΚΑΙ

Λαχανικά: στην ομάδα των λαχανικών ανήκουν τρόφιμα όπως η ντομάτα, το αγγούρι, το καρότο, το μαρούλι, το μπρόκολο, οι πιπεριές, τα μανιτάρια, τα παντζάρια κ.α.

Ή

Φρούτα: στην ομάδα των φρούτων ανήκουν τρόφιμα όπως το μήλο, το αχλάδι, η μπανάνα, το πορτοκάλι, το σύκο, τα σταφύλια, φρέσκα ή αποξηραμένα (π.χ. σταφίδες) και οι χυμοί αυτών.

Η καθημερινή κατανάλωση λαχανικών και φρούτων, εξασφαλίζει στους/στις εφήβους/έφηβες την πρόσληψη βιταμινών (π.χ. βιταμίνη C, βιταμίνες του συμπλέγματος Β), και ανόργανων στοιχείων (π.χ. μαγνήσιο). Ειδικότερα, η βιταμίνη C, η οποία περιέχεται σε φρούτα και λαχανικά, όπως το πορτοκάλι, οι φράουλες και η πιπεριά, είναι σημαντική για την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, την απορρόφηση του σιδήρου (ιδιαίτερα σημαντικό για τις έφηβες) και την προστασία έναντι βλαβών στα κύτταρα του σώματός μας (Maggini et al., 2010). Αντίστοιχα, το μαγνήσιο είναι πολύ σημαντικό για τους/τις εφήβους/ες, οι οποίοι/ες αναπτύσσονται με ταχύτερους ρυθμούς, καθώς συμμετέχει στη σύνθεση μορίων (δομικών στοιχείων), στην παραγωγή ενέργειας και στη μυϊκή λειτουργία (Zyšk et al., 2020). Ωστόσο, δεν περιέχονται τα ίδια θρεπτικά συστατικά σε όλα τα φρούτα και λαχανικά και συνεπώς συστήνεται η κατανάλωση όσο το δυνατόν μεγαλύτερης ποικιλίας από αυτά, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει κάποιος να καταναλώνει όλα τα είδη τους. Από την άλλη, αξίζει να αναφερθεί ότι Τα φρούτα και λαχανικά εποχής είναι πιο φρέσκα, πιο θρεπτικά, και έχουν χαμηλότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα συγκριτικά με εκείνα που καταναλώνονται σε περιόδους που δεν είναι η εποχή τους (Marshall et al., 2020), ενώ συστήνεται η κατανάλωση ολόκληρων φρούτων και λαχανικών αντί των χυμών, διότι περιέχουν περισσότερες διαιτητικές ίνες και λιγότερα σάκχαρα (Fidler et al., 2017).

ΚΑΙ

Γαλακτοκομικά: στην ομάδα των γαλακτοκομικών ανήκουν τρόφιμα όπως το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί, το κεφίρ. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι σημαντικά για τη διατροφή των εφήβων καθώς αποτελούν καλή πηγή πρωτεϊνών και ασβεστίου περιέχοντας και άλλα θρεπτικά συστατικά, ενώ περιέχουν και πληθώρα θρεπτικών συστατικών, όπως ασβέστιο, όπως μαγνήσιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, βιταμίνη Α και βιταμίνη D (Górska-Warsewicz et al., 2019). Χαρακτηριστικά, το ασβέστιο αποτελεί πολύ σημαντικό δομικό συστατικό για τα οστά και τα δόντια των εφήβων, και επομένως συμβάλει στην βέλτιστη ανάπτυξή τους. Μία καλή εναλλακτική για τους ανθρώπους που ακολουθούν χορτοφαγική δίαιτα, αποτελούν τα αντίστοιχα φυτικά προϊόντα (υποκατάστατα) (π.χ. φυτικό ρόφημα καρπών, φυτικό τυρί) (Craig et al., 2023). Μάλιστα, τα εν λόγω προϊόντα είναι συνήθως εμπλουτισμένα με θρεπτικά συστατικά, όπως ασβέστιο και βιταμίνες.

Ή

Πρωτεΐνη: Η πρωτεΐνη περιέχεται κυρίως στα ζωικά τρόφιμα και προϊόντα αυτών, αλλά όχι αποκλειστικά εκεί. Και τα δημητριακά και οι ξηροί καρποί περιέχουν πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη αποτελεί δομικό συστατικό για τα οστά, τον μυϊκό ιστό, το δέρμα μας (π.χ. κολλαγόνο), ενώ είναι πολύ σημαντική για το ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς και για την σύνθεση ορμονών (π.χ. ινσουλίνη) (García Iborra et al., 2023). Στην περίπτωση που δεν επιλεγεί κάποιο τρόφιμο από την ομάδα των γαλακτοκομικών, η πιο ενδεδειγμένη επιλογή ζωικής προέλευσης για το πρωινό και τα ενδιάμεσα γεύματα είναι το αυγό, καθώς πέρα από πρωτεΐνη περιέχει και θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες Α, D, ριβοφλαβίνη, Β12 και σελήνιο (Fabios et al., 2024). Η βιταμίνη D είναι σημαντική για την ανάπτυξη των οστών, των δοντιών καθώς και για το ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ συμβάλλει και στην ομοιοστάση του ασβεστίου στον οργανισμό των εφήβων (Smith et al., 2018).

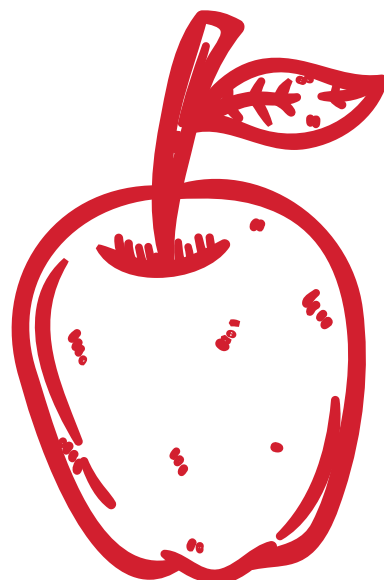
Ενδιάμεσα γεύματα: Ένα θρεπτικό ενδιάμεσο γεύμα (π.χ. δεκατιανό), θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από τις πέντε (5) ομάδες τροφίμων που περιγράφονται στο πρωινό, ως εξής: (α) είτε μόνα τους (π.χ. φρούτο, αυγό) ή (β) συνδυάζοντας δύο (2) από αυτά (π.χ. γιαούρτι με φρούτο, φρυγανιά ολικής άλεσης με τυρί, αυγό με στικς αγγούρι).

Πρακτικές που ενισχύουν την υιοθέτηση των συμπεριφορών από τους/τις εφήβους/έφηβες

- **Ομαδική κατανάλωση τροφίμου - Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ως πρότυπο μίμησης συμπεριφορών:** Η κατανάλωση πρωινού ή/και ενδιάμεσων γευμάτων από τους/τις εφήβους/ες ως ομάδα (“Ημέρα Ομαδικού Πρωινού”) σχετίζεται με αυξημένη πιθανότητα κατανάλωσης θρεπτικών τροφίμων, τα οποία σε διαφορετικές περιπτώσεις δύναται να απέρριπταν (Kingshipp et al., 2022; Graham et al., 2015). Ειδικότερα, η ομαδική κατανάλωση πρωινού στην τάξη (“Breakfast In the Classroom”, “School Breakfast Program”) (Action for Healthy Kids, n.d.), σχετίζεται με την κατανάλωση ενός ισορροπημένου και θρεπτικού γεύματος. Συνεπώς ο/η εκπαιδευτικός επιτρέποντας στα παιδιά να ολοκληρώσουν το πρωινό τους σε λίγα λεπτά μετά την έναρξη του μαθήματος, μπορεί να συμβάλλει στην εδραίωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Επίσης, αυτή η πρακτική μπορεί να ωφελήσει και την εκπαιδευτική διαδικασία, καθώς η κατανάλωση πρωινού συνδέεται με καλύτερη γνωστική λειτουργία, μνήμη, συγκέντρωση και σχολική επίδοση των παιδιών, διευκολύνοντας τη διαδικασία της μάθησης (Peña-Jorquera et al., 2021; Rampersaud et al., 2005).

Επιπλέον, αν και κατά την εφηβεία η επιρροή των συνομηλίκων είναι ισχυρή, οι εκπαιδευτικοί παραμένουν σημαντικά πρότυπα για τους/τις μαθητές/μαθητρίες (Atif et al., 2022). Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να καταναλώνουν οι ίδιοι ισορροπημένο πρωινό ή ενδιάμεσα γεύματα μπροστά στου/στις έφηβους/έφηβες και όχι απαραίτητα μαζί τους, ενισχύοντας έτσι την υιοθέτηση αυτής της συνήθειας. Αυτό μπορεί να γίνει είτε αφιερώνοντας τα πρώτα λεπτά του μαθήματος στην ολοκλήρωση του πρωινού γεύματος, είτε απλώς τρώγοντας οι ίδιοι το πρωινό γεύμα τους(εάν αυτό κρίνεται εφικτό) κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, όταν κάνουν επιτήρηση.

- **Αλλαγή φυσικού περιβάλλοντος του σχολείου:** Η υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας από τα παιδιά, επηρεάζεται σε πολύ μεγάλο βαθμό από το φυσικό τους περιβάλλον (Manios et al., 2022). Η διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος στον χώρο του σχολείου, μπορεί να επιτευχθεί μέσω της κατάλληλης διαμόρφωσης χώρων της τάξης για την κατανάλωση πρωινού ή/και δεκατιανού, καθώς και μέσω της δημιουργίας οπτικών ερεθισμάτων (Heath et al., 2011) (ανάρτηση αφισών και υλικού) για την συνεχή υπενθύμιση της επιθυμητής συμπεριφοράς στα παιδιά (Michie et al., 2011). Τέλος, έχει φανεί ότι οι έφηβοι/έφηβες τείνουν να καταναλώνουν τρόφιμα χαμηλότερης θρεπτικής αξίας εάν αυτά είναι διαθέσιμα στο κυλικείο του σχολείου (Garrido-Fernández et al., 2020).
- **Αύξηση Γνώσεων και Δεξιοτήτων:** Η παροχή εκπαίδευσης για αύξηση της γνώσης και των δεξιοτήτων βοηθάει στην ενίσχυση της ικανότητας και της κινητοποίησης των εφήβων για την πραγματοποίηση των επιθυμητών συμπεριφορών (Michie et al., 2011). Οι δραστηριότητες που στοχεύουν στην ενημέρωση των εφήβων, μέσω της επίλυσης προβλημάτων, απαντήσεων σε πιθανά σενάρια και επιχειρηματολογία για θέματα διατροφής, δύναται να συμβάλλουν στην αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς και στην υιοθέτηση συμπεριφορών που προάγουν την υγεία (Centers for Disease Control and Prevention, 2023; Lytle, 2024).
- **Δημιουργία Ρουτίνας:** Για να εδραιωθεί μία συμπεριφορά και να γίνει συνήθεια είναι σημαντικό να επαναλαμβάνεται τακτικά και να δημιουργηθεί μία ρουτίνα γύρω από αυτή (Gardner, B., & Rebar, A., 2019). Η ενθάρρυνση των εφήβων να εντάξουν το πρωινό γεύμα στην καθημερινή τους ρουτίνα αποτελεί μια χρήσιμη δραστηριότητα, καθώς με αυτό τον τρόπο προάγεται η μακροπρόθεσμη υιοθέτηση της συμπεριφοράς-στόχου.



Βιβλιογραφία

Action for Healthy Kids. (n.d.). Breakfast in the classroom. Action for Healthy Kids.
<https://www.actionforhealthykids.org/activity/breakfast-in-the-classroom/>

Ali, M. A., Hafez, H. A., Kamel, M. A., Ghamry, H. I., Shukry, M., & Farag, M. A. (2022). Dietary Vitamin B Complex: Orchestration in Human Nutrition throughout Life with Sex Differences. *Nutrients*, 14(19), 3940. <https://doi.org/10.3390/nu14193940>

Atif, H., Peck, L., Connolly, M., Endres, K., Musser, L., Shalaby, M., Lehman, M., & Olympia, R. P. (2022). The Impact of Role Models, Mentors, and Heroes on Academic and Social Outcomes in Adolescents. *Cureus*, 14(7), e27349. <https://doi.org/10.7759/cureus.27349>

Bitloft-Jensen, A., Matthiessen, J., Ygil, K.H., & Chistensen, T. (2022). Defining Energy-Dense, Nutrient-Poor Food and Drinks and Estimating the Amount of Discretionary Energy. *Nutrients*, 14(7), 1477. <https://doi.org/10.3390/nu14071477>

r Disease Control and Prevention. (2023, January 10). Healthy eating learning opportunities and nutrition education. https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/school_nutrition_education.htm

Craig, W. J., Messina, V., Rowland, I., Frankowska, A., Bradbury, J., Smetana, S., & Medici, E. (2023). Plant-Based Dairy Alternatives Contribute to a Healthy and Sustainable Diet. *Nutrients*, 15(15), 3393. <https://doi.org/10.3390/nu15153393>.

Fabios, E., Zazpe, I., García-Blanco, L., de la O, V., Martínez-González, M. Á., & Martín-Calvo, N. (2024). Macronutrient quality and its association with micronutrient adequacy in children. *Clinical nutrition ESPEN*, 63, 796–804. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2024.08.006>

Ferrer-Cascales, R., Sanchez-SanSegundo, M., Ruiz-Robledillo, N., et al. (2018). Eat or Skip Breakfast? The Important Role of Breakfast Quality for Health-Related Quality of Life, Stress and Depression in Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8), 1781.

Fidler Mis, N., Braegger, C., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N. D., J, I., Hulst, J., Indrio, F., Lapillonne, A., Mihatsch, W., Molgaard, C., Vora, R., Fewtrell, M., & ESPGHAN Committee on Nutrition: (2017). Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 65(6), 681–696. <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001733>

Fiore, G., Scapatucci, S., Neri, C.R., et al. (2024). Chrononutrition and metabolic health in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 82(10), 1309-1354. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad122>

Gardner, B., & Rebar, A. (2019, April 26). Habit Formation and Behavior Change. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Retrieved 3 Oct. 2024, from <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-129>

Garcia-Iborra, M., Castanys-Munoz, E., Oliveros, E., & Ramirez, M. (2023). Optimal Protein Intake in Healthy Children and Adolescents: Evaluating Current Evidence. *Nutrients*, 15(7), 1683. <https://doi.org/10.3390/nu15071683>

Garrido-Fernández, A., García-Padilla, F.M., Sánchez-Ramos, J.L., Gómez-Saldago, J., Travé-González, G.H., Sosa-Cordobés, E (2020). Food consumed by high school students during the school day. *Nutrients*, 12, 485. <https://doi.org/10.3390/nu12020485>

Gibney, M. J., Barr, S. I., Bellisle, F., Drewnowski, A., Fagt, S., Livingstone, B., Masset, G., Varela Moreiras, G., Moreno, L. A., Smith, J., Vieux, F., Thielecke, F., & Hopkins, S. (2018). Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative. *Nutrients*, 10(5), 559. <https://doi.org/10.3390/nu10050559>

Górska - Warsewicz, H., Rejman, K., Laskowski, W., & Czeczotko, M. (2019). Milk and Dairy Products and Their Nutritional Contribution to the Average Polish Diet. *Nutrients*, 11(8), 1771. <https://doi.org/10.3390/nu11081771>

Graham, P. L., Russo, R., & Defeyter, M. A. (2015). The Advantages and Disadvantages of Breakfast Clubs According to Parents, Children, and School Staff in the North East of England, UK. *Frontiers in public health*, 3, 156. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2015.00156>

Heath, P., Houston-Price, C., & Kennedy, O. B. (2011). Increasing food familiarity without the tears. A role for visual exposure?. *Appetite*, 57(3), 832–838. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.05.315>

Hojdak, I., Benninga, M. A., Hauser, B., Kansu, A., Kelly, V. B., Stephen, A. M., Morais Lopez, A., Slavin, J., & Tuohy, K. (2022). Benefits of dietary fibre for children in health and disease. *Archives of disease in childhood*, 107(11), 973–979. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2021-323571>

Juton, C., Lerin, C., Homs, C., Casas Esteve, R., Berruezo, P., Cárdenas-Fuentes, G., Fító, M., Grau, M., Estrada, L., Gómez, S. F., & Schröder, H. (2021). Prospective Associations between Maternal and Child Diet Quality and Sedentary Behaviors. *Nutrients*, 13(5), 1713. <https://doi.org/10.3390/nu13051713>

Juton, C., Berruezo, P., Torres, S., Castañer, O., Según, G., Fitó, M., Homs, C., Gómez, S. F., & Schröder, H. (2023). Association between Meal Frequency and Weight Status in Spanish Children: A Prospective Cohort Study. *Nutrients*, 15(4), 870. <https://doi.org/10.3390/nu15040870>

Kingshipp, B. J., Raghavan, R., Güngör, D., Dreibelbis, C., Butera, G., & Spahn, J. M. (2022). Breakfast Consumption by School-Aged Children and Adolescents and School Performance, Weight-Related Outcomes, and Health Outcomes & U.S. School Breakfast Program Best Practices, Including Models of Student Costs and Breakfast Delivery: A Series of Rapid Reviews. USDA Nutrition Evidence Systematic Review.

López-Gil, J. F., Smith, L., López-Bueno, R., & Tárraga-López, P. J. (2022). Breakfast and psychosocial behavioural problems in young population: The role of status, place, and habits. *Frontiers in nutrition*, 9, 871238. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.871238>

Lundqvist, M., Vogel, N.A., & Levin, L.A. (2019). Effects of eating breakfast on children and adolescents: A systematic review of potentially relevant outcomes in economic evaluations. *Food & Nutrition research*, 63, 1618. <http://dx.doi.org/10.29219/fnr.v63.1618>

Lytle, L. A. (2024). Nutrition education for school-aged children: A review of research. Ed.gov. <https://eric.ed.gov/?id=ED428061>

Maggini, S., Wenzlaff, S., & Hornig, D. (2010). Essential role of vitamin C and zinc in child immunity and health. *The Journal of international medical research*, 38(2), 386–414. <https://doi.org/10.1177/147323001003800203>

Manios, Y., Moschonis, G., Androutsos, O., Mavrogianni, C., & Malakou, E., (2022). Obesity and related cardiometabolic diseases. *Dianeosis*. <https://www.dianeosis.org/2022/02/i-paxysarkia-stin-ellada-kai-oi-synpeies-tis/>

Marshall, A. N., van den Berg, A., Ranjit, N., & Hoelscher, D. M. (2020). A Scoping Review of the Operationalization of Fruit and Vegetable Variety. *Nutrients*, 12(9), 2868.

<https://doi.org/10.3390/nu12092868>

Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science: IS*, 6, 42.

<https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>

Monzani, A., Ricotti, R., Caputo, M., Solito, A., Archero, F., Bellone, S., & Prodam, F. (2019). A systematic review of the association of skipping breakfast with weight and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. What should we better investigate in the future?. *Nutrients*, 11(2):387. <https://doi.org/10.3390/nu11020387>

Peña-Jorquera, H., Campos-Núñez, V., Sadarangani, K. P., Ferrari, G., Jorquera-Aguilera, C., & Cristi-Montero, C. (2021). Breakfast: A Crucial Meal for Adolescents' Cognitive Performance According to Their Nutritional Status. The Cogni-Action Project. *Nutrients*, 13(4), 1320–1320.

<https://doi.org/10.3390/nu13041320>

Ramsay, S.A., Bloch, T.D., Marriage, B. et al. Skipping breakfast is associated with lower diet quality in young US children. *European Journal of Clinical Nutrition* 72, 548–556 (2018).

<https://doi.org/10.1038/s41430-018-0084-3>

Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–762. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.007>

Ricotti, R., Caputo, M., Monzani, A., et al. (2021). Breakfast Skipping, Weight, Cardiometabolic Risk, and Nutrition Quality in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled and Intervention Longitudinal Trials. *Nutrients*, 13(10): 3331. <https://doi.org/10.3390/nu13103331>

Smith, T. J., Tripkovic, L., Lanham-New, S. A., & Hart, K. H. (2018). Vitamin D in adolescence: evidence-based dietary requirements and implications for public health policy. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 77(3), 292–301. <https://doi.org/10.1017/S0029665117004104>

Smith, K. J., Gall, S. L., McNaughton, S. A., Blizzard, L., Dwyer, T., & Venn, A. J. (2010). Skipping breakfast: longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in the Childhood Determinants of Adult Health Study. *The American journal of clinical nutrition*, 92(6), 1316–1325.

<https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.30101>

Wang, K., Niu, Y., Lu, Z., Duo, B., Effah, C. Y., & Guan, L. (2023). The effect of breakfast on childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in nutrition*, 10, 1222536.

<https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1222536>

Zyśk, B., Stefańska, E., & Ostrowska, L. (2020). Effect of dietary components and nutritional status on the development of pre-school children. *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny*, 71(4), 393–403.

<https://doi.org/10.32394/rpzh.2020.0133>

Καθημερινή
κατανάλωση
θρεπτικού και
ισορροπημένου
πρωινού και υγιεινών
ενδιάμεσων
γευμάτων

