



Stawiam na śniadanie

Dlaczego śniadania są takie ważne?

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia

Znajduje to poparcie w mądrościach ludowych:

*„Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z
przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi”*

*„Rano jedz jak król, w południe jak księżę, a wieczorem
jak żebrak”*

Znaczenie śniadania

„Prowadząc badania nad sprawnością intelektualną u dzieci, naukowcom udało się wykazać, że pominięcie pierwszego posiłku dnia prowadzi do większej ilości błędów w testach, które wymagały rozwiązania szeregu problemów – niż u dzieci, które normalnie zjadły śniadanie. Także różne testy o charakterze edukacyjnym, prowadzone z udziałem młodych dorosłych, również wykazały gorsze wyniki w grupie, która nie zjadła śniadania, w porównaniu z osobami, które zjadły posiłek przed eksperymentem.”

Pierwsze śniadanie

- pierwszy posiłek po nocnym odpoczynku;
- powinien to być posiłek różnorodny;
- pomijanie pierwszego śniadania przyczynia się do spadku efektywności pracy, czyli zmęczenia i uzyskiwania gorszych wyników w nauce, wynika to z niskiego poziomu glukozy we krwi, która jest pożywieniem dla mózgu;
- węglowodany złożone są cennym źródłem energii i glukozy, po ich spożyciu poziom glukozy we krwi podnosi się powoli dostarczając energii na długi czas;

Pierwsze śniadanie

- w zależności od ilości spożywanych posiłków w ciągu dnia śniadanie powinno dostarczać różną ilość energii:
 - jeżelijemy 3 posiłki w ciągu dnia: 30-35% energii;
 - jeżelijemy 4-5 posiłków w ciągu dnia: 25-30% energii;
- podstawą powinny być **produkty zbożowe**, szczególnie **pełnoziarniste** (płatki owsiane, kasze) z dodatkiem **mleka** lub **mlecznych napojów fermentowanych** (jogurt, kefir, maślanka)
- powinno dostarczać niewielkich ilości:
 - pełnowartościowego białka (ser, jaja, wędliny, ryby);
 - tłuszczu;
 - mieszanego pieczywa
- **NALEŻY PAMIĘTAĆ O OWOCACH I WARZYWACH!**

Przykładowe śniadanie

- Owsianka na mleku z suszonymi morelami;
- Kanapka z grahamki z serem żółtym i warzywami (ogórek, sałata);
- Herbata owocowa;



Drugie śniadanie

- Mózg podczas wyętej pracy – nauki, pochłania naprawdę dużo energii, dlatego odżywcze drugie śniadanie jest absolutnie niezbędne. Odżywcze, czyli zawierające składniki, które „nakarmią” mózg i cały organizm.
- Nie powinny to być zatem np. słodkie, bowiem ich spożywanie powoduje szkodliwe dla mózgu duże skoki poziomu glukozy we krwi.
- Co zatem przygotowywać?

Drugie śniadanie

- szczególnie ważne w przypadku dzieci i młodzieży oraz osób, które jedzą obiad w późnych godzinach popołudniowych;
- powinno się składać z produktów dość trwałych:
 - pieczywo pełnoziarniste;
 - sery żółte;
 - wędliny;
 - warzywa;
 - owoce;
 - napoje;
- nie koniecznie musi być to tradycyjna kanapka!!!
- powinno dostarczać 5-10% energii w ciągu dnia;

Przykładowe drugie śniadanie

- Sałatka makaronowa
 - Kiwi
 - Orzechy laskowe
 - Sok owocowy
- LUB**
- 3 rzodkiewki
 - Jabłko
 - Woda niegazowana



Drugie śniadanie

Więcej przepisów na ciekawe zdrowe śniadania można znaleźć na stronie:

www.aktywniepozdrowie.pl



Przepisy na 4 pory roku: śniadania do szkoły