

ROLA I SKŁAD I I II ŚNIADANIA

I ŚNIADANIE

Śniadanie uważane jest przez dietetyków za niezwykle ważny posiłek, ponieważ ma dostarczyć niezbędne składniki odżywcze oraz energię na resztę dnia.

SPOŻYCIE ŚNIADANIA MA MNÓSTWO ZALET:

- Dzięki porannej dawce energii w postaci śniadania, czujemy się dłużej syty i rzadziej wybieramy słodkie przekąski, a więcej spożywamy owoców i warzyw.
- Poprawie ulega nasza ogólna kondycja organizmu, dzięki spożytym składnikom pokarmowym w porannym posiłku.
- Cieszymy się lepszą pamięcią, następuje poprawa uczenia się. Udowodniono nawet, że spożycie śniadania wiąże się z lepszymi ocenami w szkole.
- Śniadanie ma również wpływ na funkcje poznawcze: **ogólne zadowolenie, lepszą koncentrację, większą kreatywność, spadek nadpobudliwości, poprawienie się pamięci.** To jedne z wielu zalet regularnego spożywania śniadań.
- Spożywanie śniadań ma ogromny wpływ na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Rzadsze występowanie nadwagi i otyłości występuje u osób, u których jest większa częstotliwość spożycia śniadań.

DLACZEGO DZIECI POWINNY JEŚĆ ŚNIADANIE

Śniadanie powinno dostarczać dużo energii, aby dziecko mogło zacząć dzień aktywnie i w dobrym humorze. Poza tym organizm potrzebuje po nocnej przerwie porządnej porcji witamin, składników mineralnych i błonnika, by funkcjonować na najwyższych obrotach przez całe przedpołudnie. Dzieci, które regularnie jedzą dobrze skomponowane śniadania, są radosne, lepiej się uczą, a nawet mają lepszą odporność.

CO POWINNO ZAWIERAĆ ŚNIADANIE?

1. PRODUKTY ZBOŻOWE –

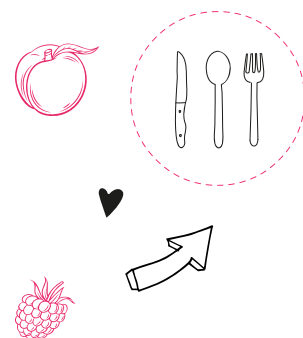
węglowodany są skarbnicą składników odżywczych obecnych w okrywie nasiennej (otrębach) i zarodku. Zawierają więcej witamin, składników mineralnych, antyoksydantów, nienasyconych kwasów tłuszczowych i błonnika. Dieta zawierająca pełne ziarno służy zdrowiu dziecka – lepiej odżywia jego organizm, przeciwdziała otyłości i cukrzycy oraz dba o jego układ pokarmowy.

2. PRODUKTY MLECZNE –

powinny być dodatkiem do węglowodanów i zawierać mleko lub mleczne produkty fermentowane (jogurty, kefiry). Gdy jest ciepło produkty te można spożywać zimne, natomiast w czasie zimy lekko podgrzane.

3. WARZYWA I OWOCE –

są źródłem błonnika regulującego pracę jelit oraz zwiększającego uczucie sytości. Ponadto warzywa i owoce są bogate w witaminy i składniki mineralne zapewniające prawidłowe funkcjonowanie organizmu.



4. BIAŁKA –

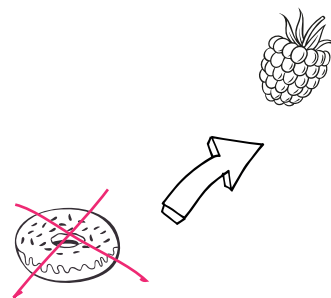
uzupełnieniem posiłku powinny być produkty białkowe – najlepiej twarożki (uwaga na kupne twarożki smakowe – zawierają wiele sztucznych dodatków!), pasty – z warzyw strączkowych, jajeczne i rybne, plasterki pieczonego w domu mięsa albo też ciepłe potrawy z jaj. Produkty bogate w białko, powodują, że dłużej czujemy się syty oraz następuje przyspieszenie o 25 proc. podstawowej przemiany materii.

5. TŁUSZCZE -

jeśli jemy kanapkę, warto dodać niewielką ilość tłuszczu (masło naturalne), jeśli sałatkę odrobinę oliwy z oliwek.

6. NAPOJE -

do picia najlepsza jest woda niegazowana, gdy na dworze jest ciepło, a herbata owocowa lub kawa zbożowa, gdy jest chłodniej.



II ŚNIADANIE

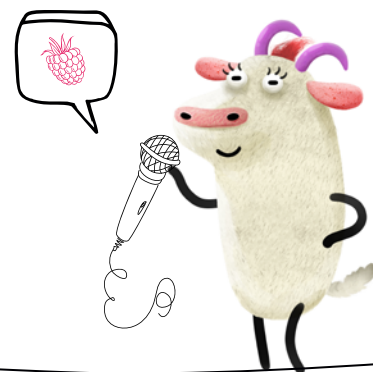
Drugie śniadanie jest równie ważne jak pierwszy posiłek. Od czasu dostarczenia organizmowi minęło kilka godzin, więc należy uzupełnić zużyty energię, zwłaszcza dziecku, któremu intensywna praca umysłowa dużo jej pochłania.

JAKIE POWINNO BYĆ II ŚNIADANIE?

- Kolorowe – oznacza, że dużo w nim witamin. Doskonałym dodatkiem do kanapek mogą być liście sałaty, papryka, ogórek, również kiszony. Warto wziąć do szkoły nie tylko owoce, ale również rzodkiewki, obrane marchewki, pokrojoną w kawałki paprykę.
- Bardzo ważne jest, by wziąć ze sobą do szkoły coś do picia. Może to być np. sok marchewkowy, pitny jogurt naturalny czy buteleczka wody niegazowanej.
- Nie zabieramy natomiast ani napojów słodzonych, ani tzw. napojów sporządzanych na bazie koncentratów. Ich picie nie jest zdrowe.

CO POWINNO WCHODZIĆ W SKŁAD II ŚNIADANIA?

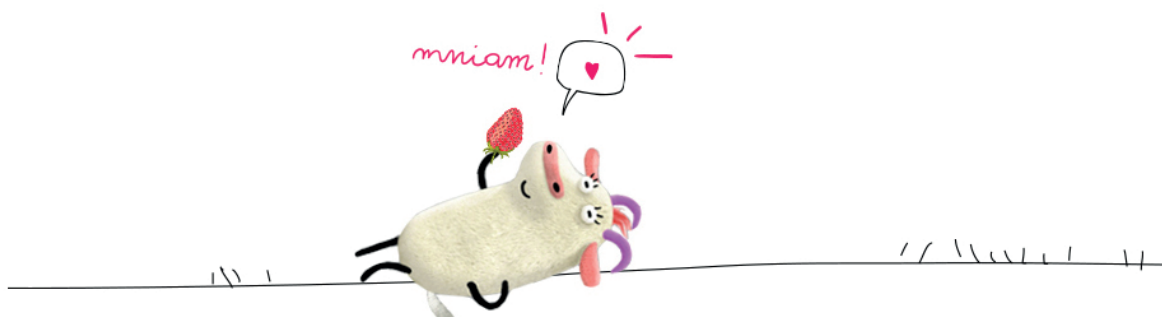
- Produkty bogate w pełnowartościowe białko: przetwory mleczne (np. kefir, jogurt, ser), jajka, ryby, pieczone mięso. Składnikami kanapek mogą być również różnego rodzaju pasty, np. z fasoli, ciecierzycy, soczewicy, oliwek.
- Warzywa i owoce, które zapewnią dostarczenie znajdujących się w nich witamin i naturalnych substancji ochronnych.
- Produkty, które są dobrym źródłem energii – bogate w węglowodany pieczywo, najlepiej razowe i bułki grahamki.
- Odrobina świeżego masła naturalnego lub oliwy z oliwek.



KILKA POMYSŁÓW:

ZESTAW 1 – „CHŁEBOWE KROKIETY” Z SEREM + JOGURT PITNY+ PAPRYKA, OGÓRKI + ORZECHY

ZESTAW 2 – SEREK WIEJSKI Z RZODKIEWKĄ + OGÓREK + PIECZYWO RAZOWE



super!

