



Śniadanie daje moc

„Śniadanie jedz jak cesarz, obiad jak szlachcic, a kolację jak żebrak”

I śniadanie

- To pierwszy posiłek spożywany po długiej przerwie nocnej i jednocześnie przed rozpoczęciem największego natężenia zajęć fizycznych i umysłowych.
- Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia.
- Dostarcza składników odżywczych, po przebytej nocy, gdy zapotrzebowanie energetyczne organizmu jest największe.

II śniadanie

- To posiłek bardzo istotny w żywieniu młodzieży
- Dostarcza energii i składników odżywczych niezbędnych do dalszej pracy umysłowej i aktywności fizycznej.



Dlaczego warto jeść śniadanie?

- Śniadanie to podstawa i najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Zwiększa przemianę materii i daje sytość do południa.



Korzyści ze spożywania regularnych śniadań:



Lepsza odporność na stres

Korzyści ze spożywania regularnych śniadań:



Efektywniejszy układ odpornościowy

Korzyści ze spożywania regularnych śniadań:



Lepszy nastrój

Korzyści ze spożywania regularnych śniadań:

Lepsze wyniki w nauce i zapamiętywaniu oraz lepsza koncentracja



Korzyści ze spożywania regularnych śniadań:



Sprawniejszy układ nerwowy

Korzyści ze spożywania regularnych śniadań:



Łatwość utrzymania właściwej wagi ciała

Korzyści ze spożywania regularnych śniadań:



Kontrola uczucia głodu w ciągu całego dnia

Korzyści ze spożywania regularnych śniadań:

Zmniejszenie
prawdopodobieństwa
przejadania się



Jakie powinno być I śniadanie?

- Zjedzone w domu, przed wyjściem do szkoły, do godziny po przebudzeniu
- Przy 5 posiłkach dziennie powinno pokrywać 25-30% całodziennego zapotrzebowania na energię
- Obfite i pełnowartościowe



Produkty zalecane na śniadanie

Produkty zbożowe (pieczywo pełnoziarniste, kasze, płatki)



Warzywa i owoce, także soki



Mleko i przetwory (kakao, mleko, ser biały)



Produkty będące źródłem pełnowartościowego białka, poza mlecznymi

(chuda wędlina, jaja, ryby)



Tłuszcze (margaryna, masło, pestki nasion oleistych, orzechy)



Produkty, które zdecydowanie nie są zalecane na śniadanie

- słodcyce,
- słodkie pieczywo,
- słodzone płatki zbożowe
- słone przekąski
- żywność typu fast – food
- napoje słodzone, energetyzujące



Jakie powinno być II śniadanie?

- Zjedzone w szkole, około 2-3 godziny po zjedzeniu I śniadania
- Przy 5 posiłkach dziennie powinno pokrywać 5-10% całodziennego zapotrzebowania na energię



Co zabrać do szkoły na II śniadanie?

Kanapki z ciemnego pieczywa

- Z różnymi pastami,
warzywami, wędliną czy
białym serem



Co zabrać do szkoły na II śniadanie?

Tortilla czy naleśnik zamiast chleba.

Na przykład naleśniki z ciecierzycy, ale także „tortille” gryczane, serwowane z różnymi dodatkami (na słodko z dżemem, masłem orzechowym bez cukru lub wytrawnie). Co dodać do takiej tortilli? To, co do kanapek, a więc pasta lub paszтет i dodatki warzywne.



Co zabrać do szkoły na II śniadanie?

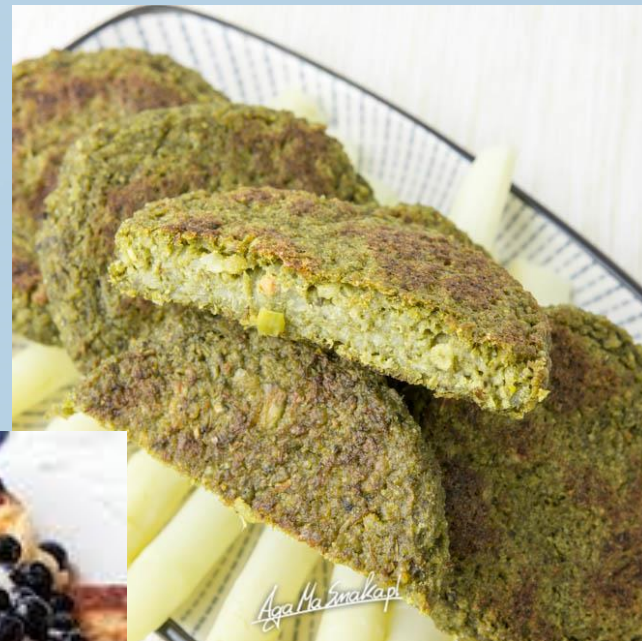
Kotleciki z piekarnika z dodatkami warzywnymi

- Można połączyć dowolne kasze, strączki, ziarna, pestki, warzywa i stworzyć z nich arcydzieło.



Co zabrać do szkoły na II śniadanie?

Placuszki z warzywami lub
owocami



Co zabrać do szkoły na II śniadanie?

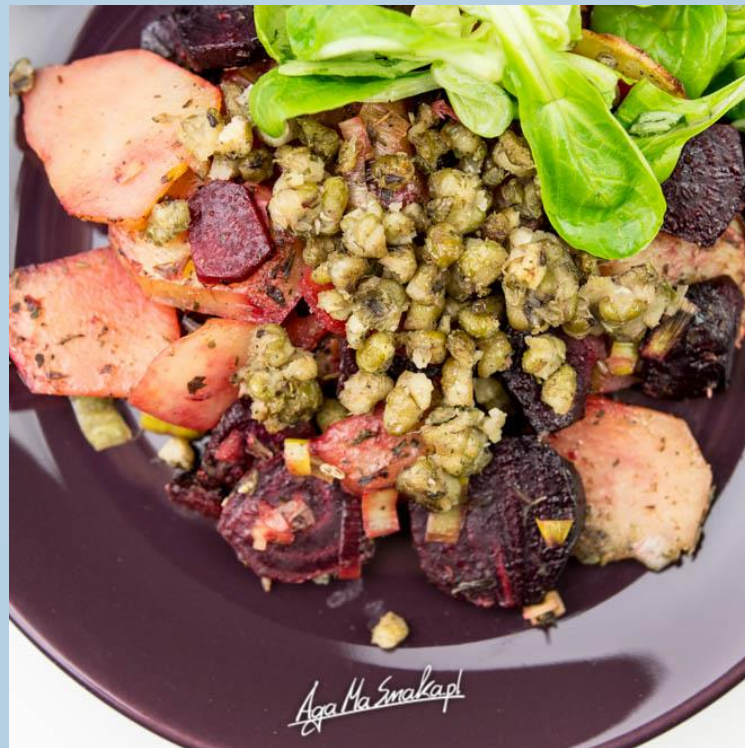
Kawałek wytrawnej tarty

- Można ją owinąć w folię aluminiową, a następnie włożyć do płaskiego pudełka. Na zimno też smakuje świetnie.



Co zabrać do szkoły na II śniadanie?

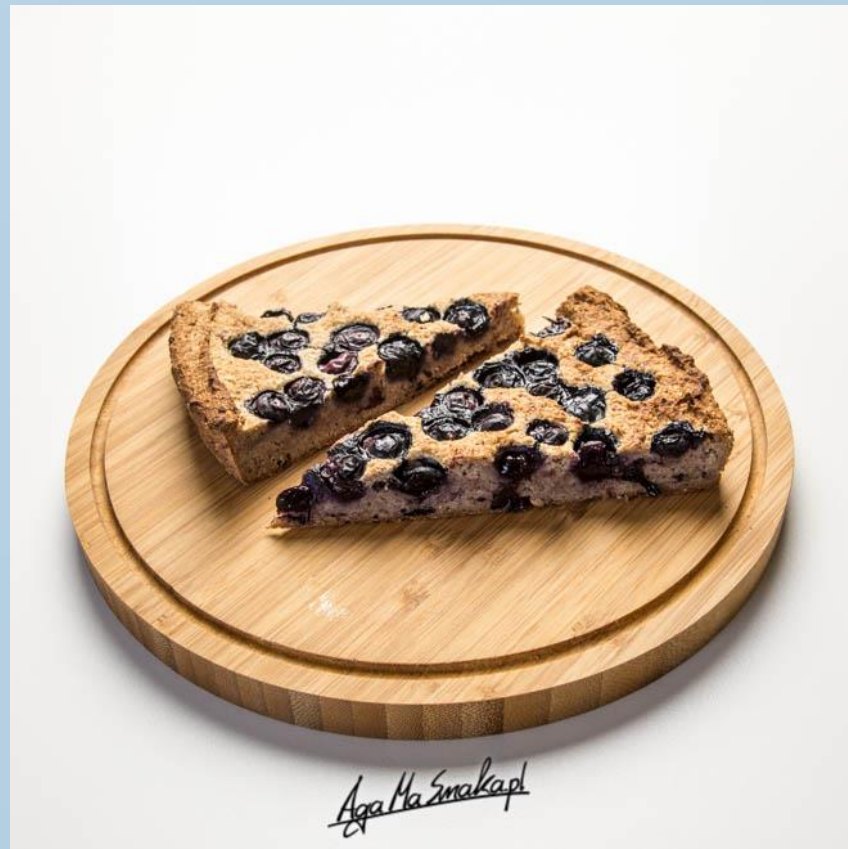
Pieczone warzywa robi się prosto i szybko. Wystarczy obrać i pokroić wybrane warzywa (bataty, marchew, buraka, ziemniaki, kalafiora etc.), przygotować jakąś pyszną marynatę z dużą ilością ulubionych ziół i upiec. Można dorzucić jakieś strączki i pełnowartościowy posiłek gotowy.



Co zabrać do szkoły na II śniadanie?

Zdrowe ciasto z owocami

- Zdrowe ciasto to takie ciasto, które nie ma dodatku cukru i innych substancji słodzących, Na przykład placek gryczany z jagodami;-)



Co zabrać do szkoły na II śniadanie?

Ciasteczka śniadaniowe

Na pewno nie codziennie,
ale czasem można sobie
pofolgować.



Co zabrać do szkoły na II śniadanie?

Owoce, warzywa i orzechy
do podgryzania lub jako
przekąska. Mogą to być
warzywa pokrojone w
słupki, świeże owoce
zapakowane w woreczki
lub pudełeczka.



A co do picia?

Wodę, wodę i jeszcze raz wodę.

