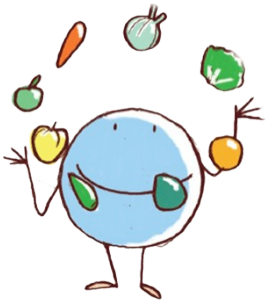
Więcej wiem - zdrowiej jem!



BEZ ŚNIADANIA NIE MA NAUCZANIA !

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia!

Dzieci, które nie jedzą śniadania przed wyjściem do szkoły mają znacznie gorsze wyniki w nauce.

Pieniądze otrzymane od rodziców dzieci najczęściej wydają na słodycze, których spożywanie prowadzi do otyłości.

Szczególnie niebezpieczne dla zdrowia rozwijającego się organizmu, a zwłaszcza pracy mózgu, są gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, które powstają po spożyciu słodyczy i fast-foodów.

CO NAJLEPIEJ JEŚĆ NA ŚNIADANIE?

Bardzo dobrą propozycją jest przyrządzone w domu musli, czyli potrawa zbożowa z dodatkiem świeżych owoców. Jest to danie, które – w zależności od dodatków – każdego dnia może wyglądać i smakować inaczej. Podstawowym składnikiem musli są płatki zbożowe (owsiane, żytnie, jaglane), a cennym uzupełnieniem – owoce, pestki słonecznika, dyni, sezam, migdały i orzechy oraz jogurt wymieszany z niewielką ilością miodu.

Późną jesienią, zimą i wczesną wiosną śniadanie powinno być ciepłe! Do musli zamiast jogurtu dodajemy podgrzane mleko, zwiększamy ilość płatków, a świeże owoce częściowo zastępujemy suszonymi. Rozgrzewającym i smacznym ciepłym daniem śniadaniowym jest również tradycyjna owsianka np. posiekanych orzechów, jak też kasza lub płatki jaglane.

Zarówno na pierwsze, jak i drugie śniadanie kanapki szykujemy najlepiej z chleba razowego lub grahama – tego typu pieczywo, w przeciwieństwie do białych bułek i jasnego chleba, zawiera duże ilości ważnych składników mineralnych oraz błonnika – ich obecność warunkuje harmonijne trawienie i właściwe przyswajanie potrzebnych składników odżywczych. Ważnym składnikiem kanapek jest prawdziwe masło.

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.

Kanapki zawsze urozmaicamy kolorowymi warzywami (dostępnymi w danym sezonie) – ogórkami świeżymi lub kwaszonymi, pomidorami, rzodkiewkami, papryką oraz zieleniną: szczypiorem, kiełkami, liśćmi sałaty lub cykorii itd. Im bardziej kolorowo, tym lepiej. Zasada ta dotyczy również drugiego śniadania – do szkoły szykujemy dziecku obrane i pokrojone marchewki, ogórki, cząstki papryki i inne warzywa oraz owoce.

SMACZNEGO!

wrzesień 2021r

koordynatorzy SzP
Małgorzata Płatek
Magdalena Wojcieszek.