

Temat: Komponowanie śniadania

W powszechnej opinii najważniejszym posiłkiem w ciągu całego dnia jest śniadanie

Dlaczego śniadanie jest tak ważne?

Pełnowartościowe śniadanie najlepiej spożyć do 2 godzin po wstaniu z łóżka, gdyż podczas snu metabolizm naszego organizmu spowalnia, dlatego ważne jest, aby rozpocząć nowy dzień posiłkiem, który go przyspieszy oraz dostarczy energii i niezbędnych składników odżywczych do prawidłowego funkcjonowania. Według licznych badań, spożywanie śniadań wpływa na lepszą koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia i rozwój intelektualny. Uczniowie, którzy nie jedzą drugiego śniadania, częściej skarżą się na bóle głowy, złe samopoczucie, rozdrażnienie i konflikty z rówieśnikami, a także mają gorsze wyniki w nauce. Osoby, które codziennie spożywają śniadania mają o 16% mniejsze ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego, o 18% zespołu metabolicznego, 19% cukrzycy typu 2 i o 20% otyłości w porównaniu do osób jedzących śniadanie wyłącznie 3 razy w tygodniu.

Choć nie ma wyników badań jednoznacznie potwierdzających wpływ regularnego spożywania lub opuszczania śniadania na masę czy skład ciała, to istnieją dowody na to, iż omijając śniadania, spożywamy kolejne posiłki większe, kompensując sobie stratę kalorii z ominiętego posiłku. W ten sposób w mniejszej liczbie posiłków spożywamy tyle samo kalorii. Biorąc pod uwagę jednak zasady zdrowego żywienia i zalecenie, aby w zdrowej diecie spożywać posiłki częściej, a mniejsze objętościowo, spożywanie śniadania wydaje się najlepszym rozwiązaniem dla zachowania zdrowia.

Biorąc pod uwagę wszystkie korzyści wynikające ze spożywania śniadań, szczególnie te dotyczące wpływu na funkcjonowanie naszego mózgu, można z całą odpowiedzialnością powiedzieć, że właściwie skomponowane śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu całego dnia i nie powinno być pomijane.

Śniadanie – ile kalorii powinno nam dostarczyć?

Rozpoczynając dzień od śniadania dostarczamy organizmowi energię niezbędną do efektywnego rozpoczęcia dnia. Najlepiej, aby śniadanie stanowiło 25-30 proc. energii całodennej diety czyli przy diecie 2000 kcal powinno dostarczyć 500-600 kcal (np. 3 łyżki płatków owsianych z orzechami i mlekiem oraz kanapka z wędliną i sałatką z pomidorów i ogórków z sosem winegret).

Jak komponować śniadanie?

Bardzo ważna jest również jakość spożywanych śniadań. Najlepiej, aby śniadanie składało się z produktów zbożowych pełnoziarnistych, m.in. pieczywa (razowego, graham), płatków zbożowych (owsiane, żytnie, gryczane, jaglane), musli, otrębów. Produkty te są źródłem błonnika pokarmowego, który daje uczucie sytości oraz węglowodanów złożonych, które są trawione i wchłaniane do krwi powoli, a tym samym stopniowo dostarczają energii organizmowi. Dzięki temu nie dochodzi do nagłych wahań poziomu glukozy (cukru) we krwi, jak ma to miejsce w przypadkach spożycia węglowodanów prostych (inaczej cukrów prostych).

Do produktów zbożowych dobrym dodatkiem są produkty mleczne (mleko, jogurt, kefir, maślanka, ser żółty, twaróg), produkty białkowe (wędliny – najlepiej upieczone samodzielnie, pasty z roślin strączkowych lub jajka) i koniecznie duża ilość warzyw lub/i owoców. Warto przy tym dodać, że połączenie w jednym posiłku produktów zbożowych i mlecznych (czyli np. płatki owsiane z jogurtem) sprzyja lepszemu wykorzystaniu przez organizm białka znajdującego się w zbożach.

Teraz podczas zdalnego nauczania macie więcej czasu podczas poranka aby przygotować sobie urozmaicone śniadanie, które jest bardzo ważnym posiłkiem. Proszę przepisać notatkę (lub wydrukować i przykleić) do zeszytu z zajęć praktycznych. Proszę wysłać mi zdjęcie notatki i ładnego, smacznego, zdrowego śniadania przygotowanego przez Was.

Pozdrawiam MB