

PIERWSZE ŚNIADANIE

Nie bez powodu śniadanie jest nazywane najważniejszym posiłkiem dnia. Jego zadaniem jest dostarczenie energii niezbędnej do rozruszania ciała i umysłu. Z pustym brzuchem gorzej myślimy i trudniej jest nam się skoncentrować.

Istotę śniadania podkreślają ludowe mądrości i przysłowia. „Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, kolację oddaj wrogowi”. „Śniadanie powinno być książęce, obiad królewski, a kolacja żebracza” - wszystkie te powiedzenia są jak najbardziej trafne, jeżeli chodzi o pierwszy posiłek w dniu.

Nawet jeśli nie czujesz głodu, twój organizm po nocnej przerwie potrzebuje nowej dostawy energii. Znaczenie śniadania w diecie najlepiej oddaje angielska nazwa tego posiłku. "**Breakfast**" to zbitka dwóch słów: "fast" – pościć oraz "break" – przerwać. Śniadanie oznacza koniec postu, który trwa od wieczora. Nocą organizm funkcjonuje na zwolnionych obrotach i spala resztki wczorajszej energii. Jeżeli rano nie dostaje świeżej, nie ma siły. Daje o tym znać – czujesz się rozdrażniona, masz problemy z koncentracją, trudno ci podjąć większy wysiłek.

To dzięki porządному śniadaniu mamy siłę na podejmowanie działań w ciągu dnia. I co najważniejsze zapewniamy sobie zdrowie na długi czas, bowiem w około 30-50% zmniejszamy u siebie ryzyko otyłości, a tym samym cukrzycy, chorób serca i spowolnienia metabolizmu.

1. Dostarcza energii

Po całej nocy niejedzenia, rano powinnaś naładować akumulatory. A najlepszym sposobem na to jest pełnowartościowe śniadanie. Badania dowiodły, że **dzieci**, które co dzień jedzą w domu dobrze skomponowane śniadania, osiągają lepsze wyniki w nauce, bo w przeciwieństwie do dzieci jadających te posiłki dopiero w szkole, potrafią się lepiej skoncentrować, są też mniej agresywne i mniej ospałe.

2. Jest paliwem dla mózgu

W czasie nocnej przerwy spada poziom glukozy we krwi, więc trzeba go szybko podnieść, by mózg mógł funkcjonować jak należy. Naukowcy nie mają wątpliwości: ci, którzy jedzą śniadanie, mają lepszą pamięć i są bardziej skoncentrowani niż ci, którzy rozpoczynają dzień z pustym brzuchem. Zmniejsza się też odporność organizmu na chłód, natomiast spadek stężenia glukozy we krwi może prowadzić do ospałości i zawrotów głowy. Dlatego:

- **zaraz gdy wstaniesz wypij szklankę wody** - dzięki temu nawodnisz organizm, który utracił zapasy płynów podczas snu.
- **przygotuj** ulubiony ciepły napój - jest to szczególnie ważne, gdy za oknem pada śnieg lub leje deszcz.
- **jedz powoli** - dzięki temu unikniesz porannej zgagi, nie będziesz przejeżdżona, a metabolizm przyspieszy.

3. Zwiększa odporność

Podatność na różne infekcje to nie kwestia szczęścia, ale przede wszystkim trybu życia i sposobu odżywiania. A jak powszechnie wiadomo, organizm wyspanego i najedzonego człowieka łatwiej odpiera ataki wirusów i bakterii. Z wieloletnich badań naukowych wynika

ponadto, że jedzenie śniadań poprawia odporność i zapobiega otyłości i próchnicy. Specjaliści podkreślają, że dzieci zaczynające dzień od zdrowego posiłku przyzwyczajają się do jedzenia mniejszych porcji, za to regularnie, mają niższy poziom cholesterolu we krwi i rzadziej skarżą się na bóle brzucha. W pustych żołądkach dzieci nie jadających śniadań wydziela się zaś nadmierna ilość kwasu, który podrażnia śluzówkę, zaburzając pracę układu pokarmowego.

4. Chroni przed otyłością

I to nie tylko dlatego, że po upływie kilku godzin nie rzucasz się na byle co i nie podjadasz bez ustanku. Dzięki śniadaniu metabolizm przyspiesza, a więc organizm szybciej spala kalorie i na bieżąco produkuje energię potrzebną do codziennych obowiązków. Poza tym według najnowszych badań dzienny bilans kaloryczny osób jedzących śniadanie jest znacznie niższy niż tych, którzy pomijają ten posiłek.

5. ...to ważny poranny rytuał

Pozwala łagodnie „wejść” w nowy dzień. Jedząc, rozmawiając, sięgając po kanapkę czy kubek kakao masz czas, by się dobudzić i rozruszać. A poza tym to świetny moment, by spędzić trochę czasu z rodziną, dla której w ciągu dnia nie mamy zbyt wiele czasu.

Śniadanie ma dostarczyć energii:

1. Aby śniadanie spełniło swoje zadanie, musi być odpowiednio skomponowane. Ma dostarczyć sporej dawki węglowodanów złożonych, które łagodnie podnoszą poziom cukru we krwi i dostarczają energii na długo. Nie dają wprawdzie takiego jej zastrzyku jak słodczyce, ale dzięki nim organizm funkcjonuje wydajniej przez dłuższy czas, a głód pojawia się później niż po zjedzeniu czegoś typowo słodkiego. Idealnym źródłem węglowodanów złożonych jest pieczywo pełnoziarniste, (dostarcza także witamin, magnezu, cynku i błonnika), niesłodzone płatki śniadaniowe (obfitujące też w błonnik).
2. Kolejnym składnikiem dobrego śniadania powinny być produkty zawierające białko i wapń – niesłodzony jogurt, zupa mleczna, kefir, żółty ser, twarożek. Nie wolno zapominać o warzywach bogatych w witaminy – dobrym dodatkiem do kanapki będzie plasterki pomidora, liść sałaty, pokrojona papryka.
3. Śniadanie mogą uzupełnić owoce dodane do jogurtu (banany, truskawki, maliny, pomarańcze).
4. Menu warto wzbogacić o jajka, np. na miękko czy w postaci jajecznicy. Jajka zawierają m.in. witaminy z grupy B (ich niedobór objawia się u dzieci zaburzeniami funkcji neurologicznych, jak zmęczenie czy nerwowość), a także żelazo (przeciwdziała anemii, poprawia koncentrację).
5. Świetnym dodatkiem będą kielki i orzechy bogate w witaminy i mikroelementy (np. jeden orzech brazylijski pokrywa całodzienne zapotrzebowanie na selen).

W śniadaniu nie ma miejsca na dosładzane płatki zbożowe, tłuste wędliny, fast foody czy słodkie desery „mleczne”. Należy bowiem pamiętać, że nadmiar cukru eliminuje niektóre witaminy z pożywienia – obniża więc jego wartość, nadmiar tłuszczów – prowadzi do otyłości.

Z TEGO ZREZYGNUJ

*** Tost pszenny z dżemem**

Dlaczego? Taka węglowodanowa bomba sprawi, że zaraz po śniadaniu będziesz głodna i ociężała.

*** Jogurty owocowe lub gotowe jogurty z musli**

Dlaczego? Zawierają mnóstwo ukrytego cukru.

*** Jajecznica ze smażonym bekonem lub kielbaskami**

Dlaczego? Zawiera mnóstwo soli i nasyconych tłuszczów.

OD CZASU DO CZASU

*** Organiczny jogurt naturalny z owocami**

Dlaczego? Jogurt naturalny jest o wiele zdrowszy, ale owoce zawierają dużo cukru.

*** Pełnoziarniste pieczywo i owoce**

Dlaczego? Ponieważ zestaw ten zawiera dużo więcej błonnika.

*** Jajka w koszulkach, grillowany bekon i kielbaski**

Dlaczego? Grillowanie potraw pomaga zredukować zawartość tłuszczów nasyconych o około 25%.

TEGO SIĘ TRZYMAJ

*** Chrupki chlebek żytni z organicznym masłem orzechowym.**

Dlaczego? To doskonała kompozycja tłuszczów oraz węglowodanów powoli uwalniających energię.

*** Jajka gotowane na miękko, grillowane kielbaski organiczne i szpinak lub jarmuż gotowany na parze**

Dlaczego? Szpinak i jarmuż dostarczają mnóstwo wartościowych składników, a organiczne kielbaski nie zawierają szkodliwych azotanów.

*** Naturalny, pełnotłusty organiczny jogurt z jagodami i mieszanką orzechów**

Dlaczego? To idealny zestaw protein, tłuszczów, węglowodanów, witamin i minerałów.

Propozycje śniadaniowe:

Zestaw I - kanapkowy

- dwie kromki razowego pieczywa
- łyżeczka masła
- 2-3 łyżki stołowe dżemu owocowego
- 2-3 łyżki stołowe serka wiejskiego lub jogurtu greckiego
- Kawa zbożowa, kakao lub herbata

Zestaw II – płatkowy

- 8 łyżek stołowych ulubionego musli (niesłodzonego) lub płatków zbożowych
- pół opakowania serka homogenizowanego
- mały jogurt
- dwie łyżki miodu
- kawa zbożowa lub herbata

Zestaw III – sałatkowy

- pół banana
- 1 nieduża pomarańcza
- pół jabłka
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki rozgniecionych orzechów włoskich
- cynamon do smaku
- kawa zbożowa, szklanka soku pomarańczowego lub herbata owocowa

Zestaw IV – mleczny

- 250 ml mleka
- ulubione płatki kukurydziane lub musli (niesłodzone)
- pół banana
- kawa zbożowa

Zestaw V – koktajlowy

- 200 ml kefiru lub maślanki
- pół szklanki malin
- pół banana
- 2 łyżki miodu
- 2 kromki chrupkiego pieczywa

Zestaw VI – prosty

- 2 kromki chleba
- łyżeczka masła
- serek wiejski
- 2 jajka lub pomidor
- koperek lub szczypiorek do posypania
- przyprawy według uznania
- herbata lub kawa zbożowa

Zestaw VII – „polski”

- 2 kromki chleba
- łyżeczka masła
- 2-3 plasterki szynki
- 2-3 plasterki żółtego sera
- kilka plasterków pomidora
- szczypiorek lub trochę cebulki do posypania
- przyprawy do smaku
- słaba herbata lub kawa zbożowa

Co do picia na śniadanie?

Najzdrowsze są świeżo wyciskane soki albo niegazowana woda mineralna, a także napoje mleczne (szklanka mleka czy koktajl mleczny z dodatkiem owoców). Na drugim biegunie znajdują się słodzone napoje gazowane i mocna herbata. Choć natychmiast dodają energii, to fatalnie wpływają na stan zębów, utrudniając wchłanianie się wapnia, a napoje gazowane jeszcze zwiększają ryzyko otyłości. Do picia można dziecku dać sok z kartonu, ale taki, który nie zawiera cukru ani sztucznych słodzików.

Śniadanie bogate w dużą ilość węglowodanów powinno dostarczyć organizmowi wystarczająco dużo energii, aby móc pokonać trudy życia codziennego.

Zdrowe i smaczne śniadanie reguluje poziom cukru we krwi i sprawia, że komórki nerwowe działają efektywniej, co jest niezbędne dla uczniów i dzieci w wieku szkolnym.

Śniadanie dla dziecka powinno dostarczać około 25% - 30 % kalorii przewidzianych na wszystkie posiłki w ciągu dnia. Należy pamiętać, że dzienne zapotrzebowanie dziecka wynosi ok. 2100-2400 kcal, a w okresie dojrzewania stale wzrasta. Istotne jest też zachowanie proporcji: właściwa dieta to 10-14% energii pochodzącej z białka, 30% z tłuszczu i około 60% z węglowodanów

PRZEPISY:

Buleczki serowe z ziarnami - SKŁADNIKI:

300g chudego twarogu,
100ml stopionego masła + 2 łyżki masła,
100ml mleka,
garść ziaren słonecznika,
łyżka pestek dyni,
szczypta soli,

2 łyżki miodu,
1/2kg mąki pszennej,
3 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia,
mleko do posmarowania,

PRZYGOTOWANIE:

Twaróg rozgnieść widelcem. Ziarna podprażyć na suchej patelni, ostudzić, posiekać i wymieszać z 2 łyżkami masła oraz twarogiem. Mąkę przesiać z proszkiem, dodać rozgnieciony twaróg, stopione masło, mleko, sól i miód. Zagnieść elastyczne ciasto. Odrywać małe porcje, formować waleczek i zwijać w ślimaczki. Układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posmarować mlekiem, posypać cukrem. Piec około 25 minut w temp. 180st. Ostudzić na kratce

Jajecznicza - SKŁADNIKI:

3 jajka
posiekane mięso indyka pieczone lub gotowane (3 łyżki)
2 plasterki żółtego sera
1 mała cebula
1 łyżeczka masła
sól
pieprz kolorowy

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę obieramy, myjemy i kroimy w drobną kostkę. Ser kroimy w cienkie paseczki a następnie w drobną kostkę. Rozgrzewamy masło i szklimy na nim cebulę. Dodajemy mięso indyka i smażymy około 3 minuty. Jajka rozbijamy do miseczki i dokładnie roztrzepujemy doprawiając solą i pieprzem - wlewamy do szynki z cebulą. Smażymy mieszając, a gdy jajka zaczną się ścinać dodajemy ser. Cały czas mieszając jeszcze chwilę podgrzewamy. Podajemy posypaną drobnym szczypiorkiem lub pietruszką.

Placki gryczane

1 miarka mąki gryczanej
1 miarka maki kukurydzianej
1 jabłko
2 czubate łyżeczki proszku do pieczenia
2 płaskie łyżki maki ziemniaczanej
2 łyżki cukru
1,5 szklanki mleka
łyżeczka cynamonu
olej do smażenia

Przygotowanie

Jabłko zetrzeć na tarce. Wymieszać mąki, jabłko, proszek do pieczenia, cukier , cynamon. Masa powinna być gęsta. Smażyć partiami na niewielkiej ilości tłuszczu.