

BEZ ŚNIADANIA NIE MA NAUCZANIA

PIERWSZE ŚNIADANIE JEST NAJWAŻNIEJSZYM POSILKIEM DNIA.

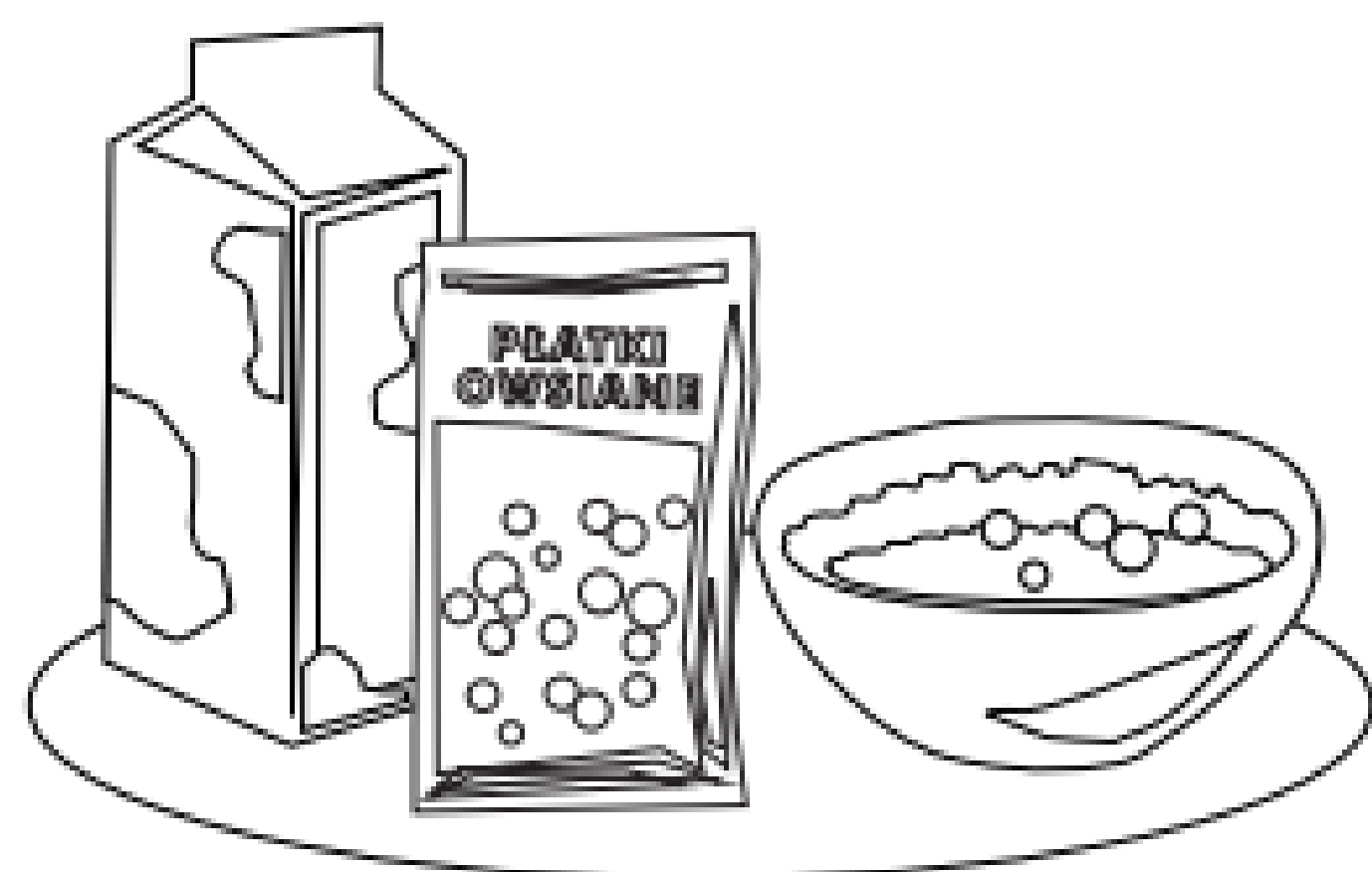
To pierwszy posiłek w ciągu dnia, daje nam energię na start, dlatego nie możemy go pomijać!

- Powinno to być różnorodne;
- Powinno dostarczać organizmowi wielu **węglowodanów złożonych**, z których powoli uwalnia się glukoza, czyli pożywienie dla naszego mózgu;
- Powinno dostarczać:
 - 30-35% całodennej energii jeżelijemy 3 posiłki w ciągu dnia;
 - 25-30% całodennej energii jeżelijemy 4-5 posiłków w ciągu dnia;
- Jego podstawą powinny być produkty **zbożowe, szczególnie pełnoziarniste** (płatki owsiane, kasze) z **dotądkiem mleka lub mlecznych napojów fermentowanych** (jogurt, kefir, maślanka)
- Jak w każdym posiłku powinny znaleźć się w nim **warzywa i owoce!**

UWAGA! Pomijanie pierwszego śniadania przyczynia się do spadku efektywności pracy, czyli zmęczenia i uzyskiwania gorszych wyników w nauce, wynika to z niskiego poziomu glukozy we krwi, która jest pożywieniem dla mózgu.

PRZYKŁADOWE PIERWSZE ŚNIADANIE:

Owsianka na mleku z suszonymi morelami
Kanapka z grahamki z serem żółtym i warzywami (ogórek, sałata)
Herbata owocowa



DRUGIE ŚNIADANIA WSPOMAGA NAUKĘ!

Mózg podczas wytężonej pracy i nauki, pochłania naprawdę dużo energii, dlatego odżywcze drugie śniadanie jest absolutnie niezbędne. Odżywcze, czyli zawierające składniki, które „nakarmią” mózg i cały organizm.

Drugie śniadanie zazwyczaj jadamy poza domem, więc musi być wygodne do zapakowania i trwałe.

- Jest szczególnie ważne w przypadku dzieci i młodzieży oraz osób, które jedzą obiad w późnych godzinach popołudniowych;
- Nie koniecznie musi być to tradycyjna kanapka!
- Może to być domowy wypiek lub sałatka.
- Powinno się składać z produktów dość trwałych: pieczywo pełnoziarniste, sery żółte, wędliny, warzywa, owoce, napoje;
- **Powinno dostarczać 5-10% energii w ciągu dnia;**
- Zamiast białego pieczywa warto wybrać pełnoziarniste, zamiast ciastek - owoc.
- Do przegryzania warto wybrać orzechy. Dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.
- W jego skład powinna wchodzić woda do picia.

UWAGA! Słodycze nie są dobrym drugim śniadaniem! Mimo, że glukoza jest „paliwem” mózgu, jej zbyt duża ilość, pojawiająca się w organizmie m.in. po spożyciu słodzonych napojów, cukierków, czekolady i innych słodczy, powoduje gwałtowne wahania poziomu cukru we krwi. Nie jest dobre dla mózgu, który najpierw dostaje jej zbyt dużo, by za chwilę nie mieć jej prawie wcale.

PRZYKŁADOWE DRUGIE ŚNIADANIE:

2 muffiny z szynką i suszonymi pomidorami
Jabłko
Butelka wody

