

*Śniadanie jest bardzo ważnym elementem dnia i jego dobrym początkiem. Zjadając je dbasz o swoje zdrowie i sylwetkę. Badania pokazują, iż osoby nie spożywające śniadań są bardziej narażone na nadwagę i otyłość. Nie spożywając śniadania dajemy naszemu organizmowi sygnał zagrożenia głodem.*

*Zaczyna się on bronić przed przyszłym niedoborem pożywienia przestawiając się na oszczędniejszą gospodarkę i spalanie mniejszej ilości energii.*

*Jedzenie to paliwo dla twojego organizmu, a wiadomo - na pustym baku daleko nie zajedziesz. Postaraj się również, aby było to paliwo dobrej jakości.*

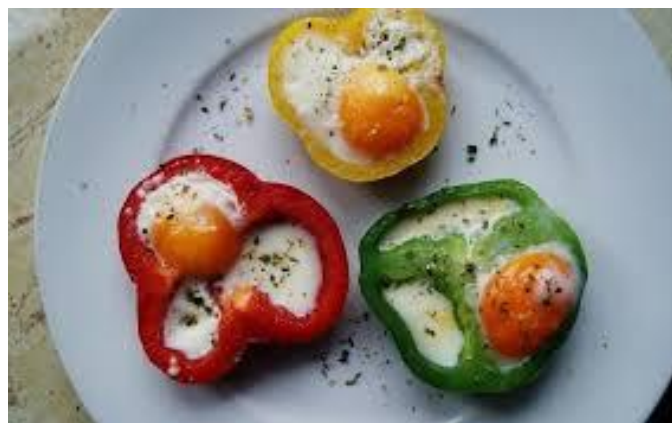
### ***Propozycje I śniadań:***

***1) Jajecznica z warzywami lub jajka na miękko z sałatką i pełnoziarniste pieczywo czy też omlet .***

*Wybór warzyw, które wykorzystamy do przygotowania jajecznicy bądź omletu może ograniczać tylko nasza fantazja. Może to być papryka, szpinak, fasolka szparagowa, cebulka, pomidory, cukinia, pieczarki, itd.*

*Aby zapewnić sobie możliwie jak największą ilość składników odżywczych, najlepiej korzystać z warzyw sezonowych.*

*Jemy również oczami, dlatego im bardziej kolorowe i ciekawie podane będzie danie tym chętniej je zjemy.*



*Jajko zawiera wit. D wzmacniającą kości, wzrok , odporność, a także działającą antynowotworowo. Jest w nim zawarta lecytyna, która wzmacnia naszą pamięć, zmniejsza ryzyko Alzheimera, a także wit. E zwana witaminą młodości oraz wit. z grupy B wpływające korzystnie na pracę układu nerwowego i metabolizm. Znajdziemy tu również foliany, żelazo, cynk, fosfor, jod oraz wit. A i karotenoidy jak zeaksantyna, luteina (mające istotny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku, zwłaszcza u dzieci i młodzieży coraz częściej spędzających czas przed ekranem komputera czy smartfona).*

## **2) Płatki owsiane czy wielozbożowe lub kasza z mlekiem lub jogurtem, ze świeżymi owocami i bakaliami**



*Korzyści wynikające z regularnego spożywania płatków owsianych to:*

- spora dawka energii wystarczająca na długi czas.
- obniżenie nadmiernego poziomu cholesterolu we krwi
- przeciwdziałanie zaparciom poprzez poprawę perystaltyki jelit
- przeciwdziałanie cukrzycy poprzez regulowanie poziomu cukru we krwi
- wzmocnienie odporności immunologicznej
- usuwanie wolnych rodników
- zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka jelita grubego
- lepsza koncentracja i przyswajanie wiedzy

### 3) Kanapki

**Kanapka z pełnoziarnistym pieczywem** smarowana masłem lub margaryną miękką dobrej jakości (o zawartości tł. tans mniejszych niż 1%) lub awokado z wędliną- najlepiej własnej roboty np. pieczony schab, pierś z kurczaka lub indyka, serem żółtym lub twarożkiem czy też pastą np. z ryby lub jajka, z dodatkiem warzyw np. kiszony ogórek, papryka, pomidor, sałata

Pieczywo pełnoziarniste to źródło błonnika regulującego pracę jelit, wit. z grupy B odpowiadających za prawidłowy metabolizm, magnezu, który wspiera twój układ nerwowy oraz cynku podnoszącego odporność.



Tutaj też mamy spore pole do popisu. Im bardziej kolorowe kanapki, tym bardziej zdrowe i zachęcające do schrupania.

**4) Koktajle z jogurtu, kefiru bądź maślanki z owocami i warzywami z dodatkiem zarodków, otręb, płatków.**



Świetnie sprawdzają się tutaj wydawałoby się nietypowe połączenia: np. banan z pietruszką lub szpinakiem czy jarmużem i kefirem lub jogurtem. Aby wzbogacić koktajl w cenne wartości odżywcze i błonnik można dodać zarodki pszenne i otręby lub płatki, w cenne tłuszcze, wystarczy dodać łyżeczkę zmielonego siemienia lnianego bądź awokado.



## *Propozycje II śniadań:*

### *1) Kanapki z pełnoziarnistym pieczywem*

*2) Owoce i warzywa a także sałatki z nich przygotowane to spora dawka witamin, składników mineralnych i błonnika- owoce cytrusowe stanowią źródło witaminy C, ale świetnym jej źródłem jest również np. natka pietruszki, papryka, brokuł czy pomidor. Witamina C dba o naszą odporność, zapewnia lepsze gojenie się ran, wspomaga syntezę kolagenu, wzmacnia naczynia krwionośne oraz wpływa na lepsze wchłanianie przez organizm żelaza.*

*Owoce i warzywa o barwie pomarańczowej, czerwonej, żółtej i ciemnozielonej to dobre źródło beta-karotenu zapewniającego dobry wzrok i ładną cerę.*

*Poza tym owoce i warzywa to skarbnica antyoksydantów, które neutralizują szkodliwe działanie wolnych rodników powodujących różne choroby m.in. raka.*

*Zarówno owoce i warzywa (zwłaszcza ciemnozielone), jak i produkty pełnoziarniste to cenne źródło folianów, które są niezbędne do syntezy DNA, prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego i nerwowego.*

*Zamiast słodyczy można zabrać do szkoły suszone owoce, które zawierają duże ilości błonnika, składników mineralnych, przeciwutleniaczy oraz witamin z grupy B. Mimo wszystko i tu zalecane są ograniczenia ze względu na to sporą zawartość cukrów prostych.*

*3) Kefir, jogurt lub maślanka to źródło wapnia potrzebnego do budowy mocnych kości i zębów, a także wpływającego na prawidłową pracę serca i mięśni oraz krzepliwość krwi. To również źródło korzystnych bakterii, które zasiedlają nasz układ pokarmowy i zapewniają zdrowie naszych jelit a także źródło białka, niezbędnego do wzrostu i rozwoju organizmu.*

*4) Orzechy i nasiona to źródło zdrowych tłuszczów np. orzechy włoskie zawierają kwasy omega- 3, które pozytywnie wpływają na nasz mózg i zdolność koncentracji (może nie bez przyczyny środek orzecha włoskiego przypomina wyglądem nasz mózg ☺), działają również przeciwzapalnie i antynowotworowo. Jak we wszystkim umiar jest wskazany, gdyż orzechy mogą powodować alergie.*

*Pestki dyni to świetne źródło witaminy E nazywanej wit. młodości, a także magnezu i żelaza. Dobrym źródłem tej wit. są również migdały, pestki słonecznika, pistacje, sezam i awokado .*

*Migdały to także dobre źródło magnezu, warto je chrupać, gdy dopada nas stres.*

*Witamina E jest silnym antyutleniaczem chroniącym przed stresem oksydacyjnym, pojawiającym się np. po intensywnym wysiłku fizycznym, wpływa na prawidłową wydolność mięśni i chroni przed uszkodzeniem komórek.*