

Śniadanie daje moc!

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia i nie możemy o nim zapominać. Mimo, że bardzo często słyszymy te słowa, wciąż są one lekceważone przez rodziców, opiekunów, a to właśnie oni są odpowiedzialni za to,



czy dziecko zje pierwszy posiłek w ciągu o odpowiedniej porze. Lekcje w szkole bardzo często zaczynają się od wczesnych godzin i czasem ciężko jest znaleźć czas na przygotowanie śniadania. Jednak to właśnie wtedy, dziecko potrzebuje energii, aby przyswoić wiedzę przekazywaną na zajęciach. Liczna grupa uczniów w Polsce rezygnuje ze śniadania przed wyjściem do szkoły. Może nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale jest to często poważną przyczyną otyłości wśród dzieci i młodzieży. Sprzyja to również chorobom układu pokarmowego, między innymi chorobie wrzodowej, a nawet cukrzycy. Dlatego tak bardzo ważne jest, aby wstać kilka minut wcześniej i wygospodarować czas na ten codzienny obowiązek. Bardzo ważne jest nie tylko to, aby nasza pociecha zjadła śniadanie, istotne jest, aby było ono bogate w niezbędne składniki odżywcze. Prawidłowo zbilansowany posiłek powinien dostarczyć dużo energii i poprawić pracę mózgu naszego dziecka co umożliwi rozwój zarówno fizyczny jak i intelektualny. Zamiast pszennych

bułek, powinniśmy wybierać pieczywo pełnoziarniste lub graham. Dzieci często sięgają po słodzone płatki śniadaniowe, które zawierają ogromne ilości cukru. Powinniśmy zastąpić je płatkami zbożowymi: owsianymi czy jęczmiennymi. Ciekawą alternatywą jest też musli - nie takie, które widzimy na pułkach w sklepie, a własnoręcznie przygotowane z dodatkiem suszonych owoców lub orzechów. Produkty te są źródłem węglowodanów złożonych, błonnika, witamin głównie z grupy B oraz składników mineralnych. Z wędlin wybierajmy chude polędwice i szynki drobiowe. Ryby takie jak łosoś, czy tuńczyk sprawdzą się w pastach kanapkowych, ale również trzeba pamiętać, że doskonałym wyborem są jaja, które szybko można przygotować na wiele sposobów, a są źródłem wartościowego białka. W diecie niezbędne są warzywa i owoce, dostarczające nam wielu witamin i składników mineralnych, których organizm nie jest sam w stanie wytworzyć. W okresie dojrzewania dziecka, zapotrzebowanie na nie oraz energię jest zwiększone. Dzięki regularnemu spożywaniu warzyw, przede wszystkim zwiększymy odporność naszej pociechy, wzmocnimy wzrok, a dodatkowo wpłynie to korzystnie na funkcjonowanie całego organizmu. Zrezygnujmy również z gotowych jogurtów, deserków, które kuszą barwnymi opakowaniami i smakami, gdyż jest to głównie źródło cukrów prostych, a zastąpmy pełnowartościowym białkiem i wapnem, które jest bardzo istotne do prawidłowego wzrostu kości.

Kochani, pamiętajmy więc o zdrowym śniadaniu 😊