





nabiał, jajka, mięso i strączki, czyli białko – dostarczają energii, budują komórki, są istotne dla odporności. Mleko, kefir, jogurt i sery są również bogate w wapń, element budowy kości i zębów, niezbędny też do prawidłowego funkcjonowania mięśni i serca. Obowiązkowa porcja wapnia na śniadanie to szklanka mleka, 150 g jogurtu naturalnego czy plaster sera. Nabiał to witaminy z grupy B, A i D, minerały: magnez, potas, cynk i kwas linolowy. Mięso, jaja, ryby stosuj wymiennie – należy ich zjadać maks. 120 g (dwa jaja). Wędlin unikaj, zwłaszcza tych z czerwonego mięsa.



naturalne płatki zbożowe, kasze, pieczywo pełnoziarniste, czyli węglowodany – zapewniają ci niezbędną do życia energię. To również źródło błonnika chroniącego przed zaparciami i nowotworami jelita grubego. Produkty z pełnego przemiału zawierają wiele witamin, szczególnie z grupy B, ważnych dla układu nerwowego oraz składników mineralnych, w tym cynk i magnez.

Ogromnym błędem jest nie jedzenie śniadania w ogóle. Otóż jego brak powoduje ciągłe podjadanie w ciągu dnia. A to sprzyja nadwadze i otyłości. Pamiętajmy, że śniadanie pomaga rozbudzić się naszemu organizmowi i dostarcza mu pierwszą dawkę energii. Bez śniadania organizm korzysta z rezerw energetycznych skrzętnie magazynowanych w ciele. Brak właściwego zastrzyku energetycznego powoduje wytwarzanie się ciał ketonowych niekorzystnie oddziałujących na organizm.

Statystycznie rzecz ujmując królową śniadań jest kanapka z serem czy wędliną. Stałym elementem śniadania jest również herbata. Gdy za oknem chłodno, śniadanie powinno być ciepłe, bo temperatura jedzenia ma znaczenie dla ogrzania organizmu. Nie należy pomijać źródeł pełnowartościowego białka – dobrym przykładem są tu jajka w każdej postaci, ale także mięso, ryby, sery, nasiona roślin strączkowych. Zawsze powinien im towarzyszyć owoc lub dodatek warzywny, np. pomidor, papryka. Dobrym pomysłem są wszelkiego rodzaju naleśniki czy placki podawane na ciepło. Mniej popularne są zupy-kremy, które bardzo fajnie pobudzają organizm do pracy, a przy tym są dosyć lekkie. Ewentualnie płatki z pełnego ziarna lub kasze gotowane na wodzie czy mleku i podawane z owocami czy orzechami. Jednak zwykłe płatki, zalane zimnym mlekiem, choć może najwygodniejsze do przygotowania, nie sycą na długo.

koordynator SzPZ: Aneta Rabczuk - Szarmach