



Europejski Dzień śniadania

Święto – zainicjowane w 2012 roku przez przedstawicieli Światowej Organizacji Zdrowia, stowarzyszeń dietetyków oraz Komisji Europejskiej – ma zwrócić uwagę na to, jak ważne jest spożywanie porannego, pierwszego posiłku w ciągu dnia.

Dobrej jakości śniadanie wpływa bowiem pozytywnie na koncentrację, na lepsze wyniki w nauce i w pracy, a ponadto zmniejsza ryzyko otyłości. Szczególnie istotne jest dla dzieci i młodzieży.

Z czego powinno składać się idealne śniadanie?

Śniadanie ma być drugim posiłkiem w ciągu dnia pod względem kaloryczności (po obiedzie), cechując się kalorycznością na poziomie 500-700 kcal. Powinno dostarczyć naszemu organizmowi 20-25 proc. całodobowej energii. Aby było pełnowartościowe i dobrze zbilansowane, śniadanie powinno składać się z:

- białka obecnego m.in. w produktach mlecznych (mleko, jogurt, twaróg) czy jajach;
- węglowodanów złożonych obecnych m.in. w pełnoziarnistym pieczywie otrębach, płatkach owsianych;
- warzyw i owoców, które są źródłem składników odżywczych, w tym witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego sprzyjającego prawidłowej pracy przewodu pokarmowego.

Jeśli chcecie pochwalić się swoimi zdjęciami pysznych i zdrowych śniadań, proszę o przesłanie zdjęć na adres mgorska2@sp8.ligionowo.pl

Małgorzata Górską
Joanna Wróblewska
Joanna Marciniak – Langier
Anna Choduń
Elżbieta Pełka

