

# *Europejski Dzień Śniadania*

24.04.2022



Codziennie spożywanie śniadania jest częścią zdrowego stylu życia, sprzyja utrzymaniu odpowiedniej masy ciała oraz dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

Dzieci i młodzież wymagają dużej ilości snu, stąd śniadanie zapewnienia po nocnym poście odpowiednią dawkę energii na poranek. Dzieciństwo i dorastanie to również czas intensywnej nauki, a rozwój poznawczy wspiera m.in. odpowiednio zbilansowana dieta.

Pomijanie śniadania ponadto zwiększa ryzyko wprowadzenia zachowań zagrażających zdrowiu takich jak palenie tytoniu, nadmierne spożywanie alkoholu czy zażywanie substancji narkotycznych. Zaniedbywanie porannego posiłku wiąże się również ze skłonnością do spożywania przekąsek o niskiej zawartości błonnika i wysokiej zawartości tłuszczu co zwiększa ryzyko otyłości.





Znalezienie czasu na śniadanie to prosty ale bardzo istotny krok w kierunku dobrego zdrowia. Pożywne śniadanie to dobry początek dnia. Co więcej, czy nie jest po prostu relaksujące i przyjemne usiąść przy stole śniadaniowym i cieszyć się pierwszym posiłkiem dnia?

Przygotowanie śniadania zajmuje zaledwie kilka minut – płatki zbożowe są bardzo szybkie i wygodne, podobnie jak wędliny czy gotowane jajka. Ale dlaczego nie urozmaicić swojej rutyny śniadaniowej, czerpiąc inspirację od innych Europejczyków? Oto przykłady:

## alpejskie śniadanie

- szklanka soku jabłkowego
- miska musli z niskotłuszczowym mlekiem
- chrupiąca bułka z plasterkiem sera
- truskawki
- gorąca czekolada z niskotłuszczowym mlekiem

## uwagi żywieniowe

Owies jest dobrym źródłem białka, witamin, minerałów i błonnika oraz wspiera zdrowie serca.

Chleb i płatki śniadaniowe są bogate w węglowodany, które dostarczają organizmowi energii na długo.

Truskawki są doskonałym źródłem błonnika, witaminy C i manganu – niezbędnych składników odżywczych dla dobrego zdrowia.

## skandynawskie śniadanie

- szklanka soku pomarańczowego
- miska pełnoziarnistych płatków zbożowych z niskotłuszczowym mlekiem
- bułka śniadaniowa z niskotłuszczową pastą do smarowania lub dżemem
- śledzie
- garść suszonych owoców
- herbata ziołowa

## uwagi żywieniowe

Pełnoziarniste pieczywo i płatki zbożowe oraz suszone owoce są doskonałym źródłem błonnika.

Śledź jest dobrym źródłem kwasów omega-3.

Sok pomarańczowy dostarcza witaminy C i kwasu foliowego.

## wschodnioeuropejskie śniadanie

- szklanka soku winogronowego
- miska płatków zbożowych z dodatkiem owoców
- omlet z pomidorami i kromką chleba
- kawa

## uwagi żywieniowe

Soki owocowe, owoce, warzywa i płatki śniadaniowe mają duży udział w dziennej zalecanej dawce witamin, minerałów i błonnika.

Jajka są dobrym źródłem białka, a pomidory są bogate w przeciwutleniacz zwany likopenem.

Płatki śniadaniowe i pieczywo dostarczają wolno uwalnianych węglowodanów, które pomagają utrzymać poziom energii i koncentrację przez cały dzień.