

Uczniowie naszej szkoły biorący udział w programie „Trzymaj formę” po wykładzie na temat zdrowego drugiego śniadania postanowili zorganizować zdalne warsztaty dla rodziców. Oprócz artykułu który prezentujemy poniżej zrobili mnóstwo zdjęć jak takie śniadanie powinno wyglądać.

Zdrowe drugie śniadanie:

Śniadanie to najważniejszy posiłek podczas całego dnia, bo daje energię na cały dzień. Sprzyja koncentracji i dostarcza aż 30% całodniowego zapotrzebowania na kalorie. Jeśli nie zdążyliśmy zjeść go w domu, najlepiej po przyjściu do pracy czy szkoły spożyć pełnowartościowy posiłek.

Drugie śniadanie bywa niedocenianym i pomijanym posiłkiem w ciągu dnia. Niesłusznie, gdyż to istotny element codziennej diety. Bardzo ważne jest więc to, jakie jedzenie zabieramy ze sobą.

Unikajmy wszelkich batoników, drożdżówek, ciasteczek i gorących kubków. Są niezdrową przekąską będącą źródłem tzw. pustych kalorii. Takie jedzenie nie ma wartości energetycznych, a jedynie zapełnia żołądek i przyczynia się do podwyższenia wagi. Może za to powodować także problemy z układem trawiennym, ogólne osłabienie, problemy ze skupieniem i nadmierne pocenie się.

To, co jesz w pracy między śniadaniem a późnym obiadem, ma duże znaczenie dla zdrowego stylu życia. W skład drugiego śniadania powinny wchodzić produkty, które zawierają węglowodany złożone (podnoszą one łagodnie poziom cukru we krwi, dzięki czemu na długo dostarczają energii), a także te, które są bogate w białko. Można łączyć je razem, jedząc na przykład płatki owsiane z naturalnym jogurtem.

Na mały głód doskonale sprawdzają się przekąski, jednak nie w postaci słodkich batoników i drożdżówek, które są „pustymi zapychaczami”. Zamiast tego warto zabrać ze sobą owoce: jabłka, mandarynki, gruszki, winogrona, czy banany. Dobrym pomysłem jest mrożenie latem truskawek, malin i jagód, by na ich bazie przygotowywać sobie smaczne i pożywne koktajle z dodatkiem kefiru lub jogurtu naturalnego. Taka przekąska jest witaminową bombą, która niweluje poczucie głodu, a przy tym dostarcza zdrowych cukrów dodatnio wpływających na energię i koncentrację.

Warzywa — surowe lub gotowane — również warto zabierać do pracy. Pokrojoną w mniejsze kawałki marchewkę, ogórek, pomidor, czy paprykę można zabrać w pojemniku na żywność i traktować jako przekąskę w razie pojawienia się głodu. Warzywa to także podstawa zdrowych sałatek, do których warto dodać rukolę, sok z limonki, oliwę z oliwek, czerwoną fasolę, makaron, a także tuńczyk lub kawałki pieczonego kurczaka. Z tymi składnikami w 20 minut i za małe pieniądze stworzymy szybką, zdrową i pożywną sałatkę.

Zachęcamy do obejrzenia galerii naszych śniadań

{gallery}2021_zdrowe_sniadanie{/gallery}