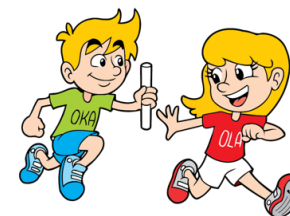


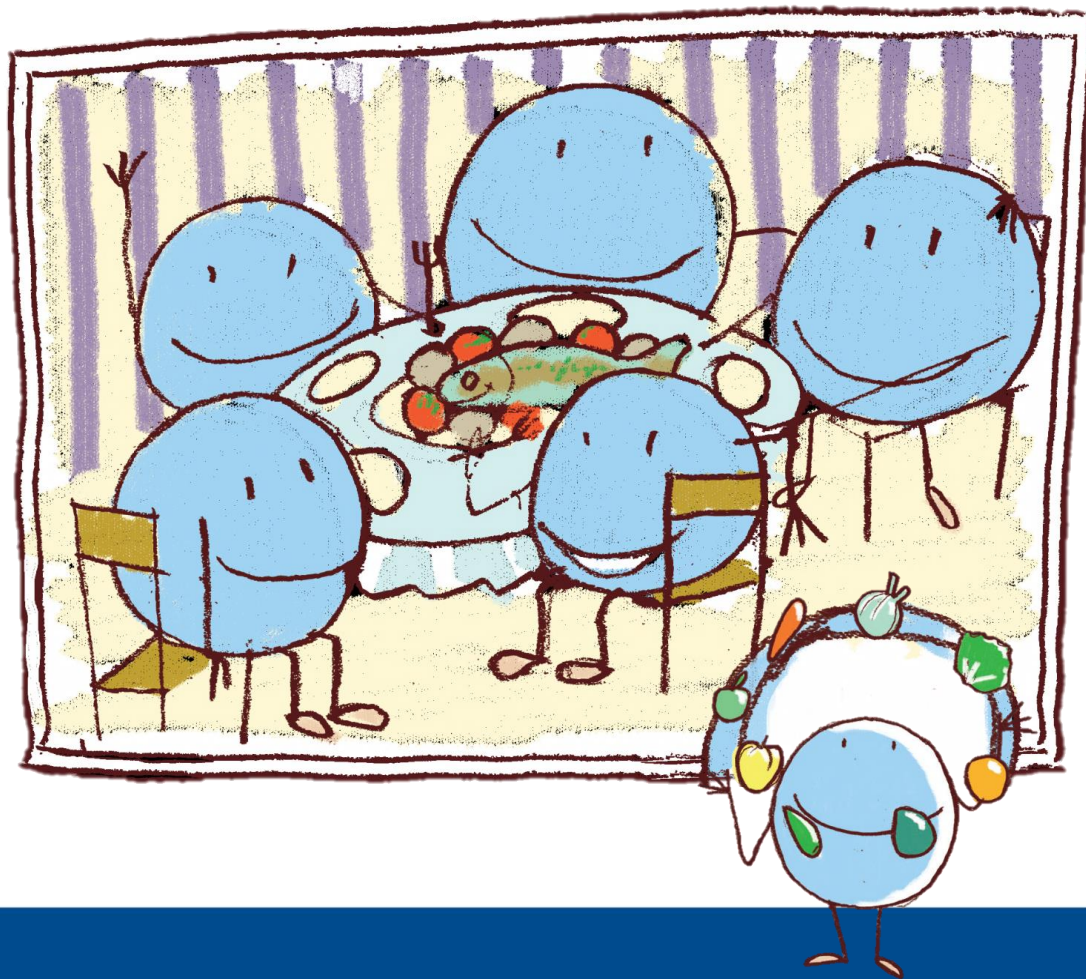
Warsztaty Żywieniowe

Temat: **Spraw, aby Twoje śniadanie było lepsze**



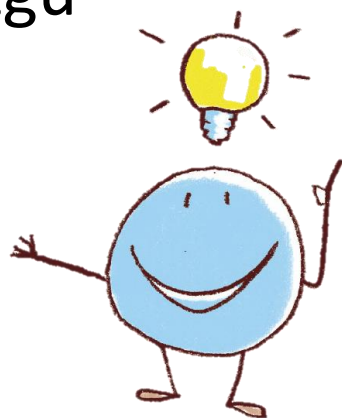
Lekkoatletyka
dla każdego!

Co to jest śniadanie? Dlaczego człowiek musi je jeść?



Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia

- Dostarcza nam energii 😊
- Jest konieczne po nocnym wypoczynku
- „Paliwo” dla naszego mózgu



Głód to
problemy z koncentracją,
ospałością i zmęczeniem

Śniadanie jest źródłem składników odżywczych

- Śniadanie pomaga w zapewnieniu organizmowi dziennego zapotrzebowania na **główne składniki odżywcze (białko, tłuszcze, węglowodany)**
- Jedząc śniadanie zapewniasz swojemu organizmowi więcej:

BŁONNIKA



WITAMIN



**SKŁADNIKÓW
MINERALNYCH**



Badania sugerują,
że organizm trudniej wchłania
składniki odżywcze
dostarczone mu później
w ciągu dnia

Pomaga utrzymać właściwą masę ciała

- Coraz więcej dzieci i młodzieży cierpi z powodu nadwagi i otyłość
- Regularnie jedzone śniadania zapewnia **prawidłową masę ciała**



Badania wykazały, że osoby, które opuszczają poranny posiłek dużo szybciej przybierają na wadze

Śniadanie napędza nasz organizm

- Śniadanie spożywane każdego dnia **wspomaga koncentrację i poprawia samopoczucie**
- Regularne spożywanie śniadań wspomaga także **rozwój pamięci**



W świetle najnowszych badań przeprowadzanych w Wielkiej Brytanii przez 6 do 12 miesięcy, dzieci w wieku od 9 do 11 lat osiągały lepsze wyniki w szkole dzięki codziennie spożywanym śniadaniom

Śniadanie zapewnia lepszą jakość diety

- Jedzenie śniadań ma wpływ na częstszy wybór **żywności odpowiedniej dla naszego organizmu**
- Pomijanie śniadań wiąże się natomiast z **mniejszym spożyciem warzyw i owoców oraz ryb i owoców morza.**



Prawidłowo zbilansowane śniadanie?

Śniadanie idealne

Więcej w diecie:

- Pełnoziarnistych produktów zbożowych
- Naturalnych produktów mlecznych
- Warzyw, owoców

Mniej w diecie:

- Rafinowanych produktów zbożowych
- Żywności o dużej zawartości tłuszczu
- Słodzonych napojów
- Żywności typu fast-food

Skomponuj swoje śniadanie



Pamiętaj
o warzywach
i owocach

Dodaj produkt
będący źródłem
białka i tłuszczu

**= ¼ energii
potrzebnej
w ciągu dnia**

Produkty zbożowe
pełnoziarniste
powinny stanowić
podstawę Twojego
śniadania

Nie zapominaj
o wodzie!

Wybieraj produkty pełnoziarniste

- Produkty zbożowe pełnoziarniste są źródłem **węglowodanów złożonych** – paliwa dla naszego organizmu.
- Są bogate w **błonnik**, który dba o nasze jelita i daje nam uczucie sytości
- Są bogate w **witaminy z grupy B**



Tak często jak to jest możliwe produkty zbożowe powinny być pełnoziarniste

Miska pełnoziarnistych płatków śniadaniowych lub 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa to prosty sposób, aby zwiększyć ilość pełnego ziarna w swojej diecie

Warzywa i owoce obowiązkowy składnik śniadania

- **Warzywa i owoce** to najlepszy sposób, by wzbogacić dietę o ważne witaminy i składniki mineralne np. **witaminy C, kwasu foliowego, potasu i błonnika**
- **Im bardziej kolorowo na talerzu tym lepiej**



Białko też odgrywa kluczową rolę

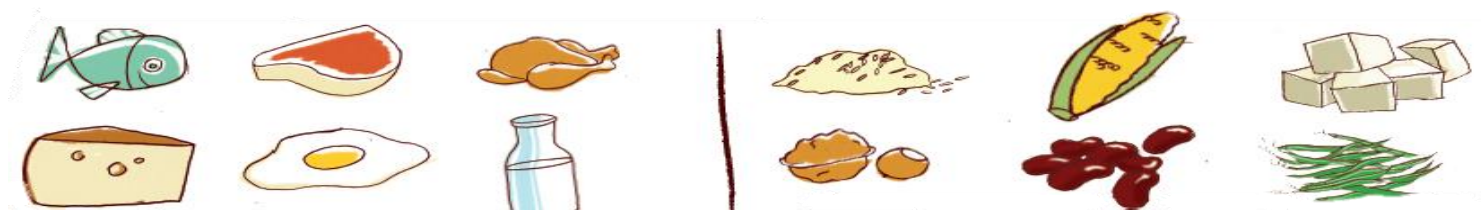


- Białko jest niezbędne do budowy i regeneracji organizmu
- Prawidłowo zbilansowane śniadanie musi zawierać **białko roślinne lub zwierzęce**.

Źródła białka

zwierzęce

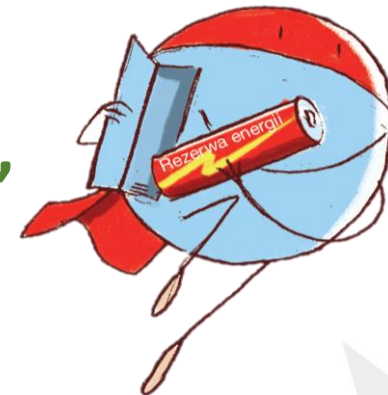
roślinne



- Produkty dostarczające białka to także doskonałe źródło **wapnia** – dla mocnych kości i zębów

Tłuszcz w małych ilościach, ale musi być elementem śniadania!

- Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowej **budowy naszej skóry, enzymów, mózgu i hormonów**
- Produkty będące źródłem tłuszczu są także źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach **A, D, E, K**

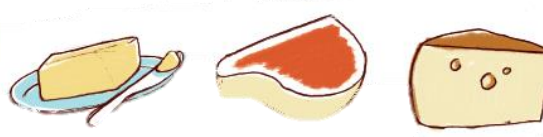


Powinniśmy

jeść więcej

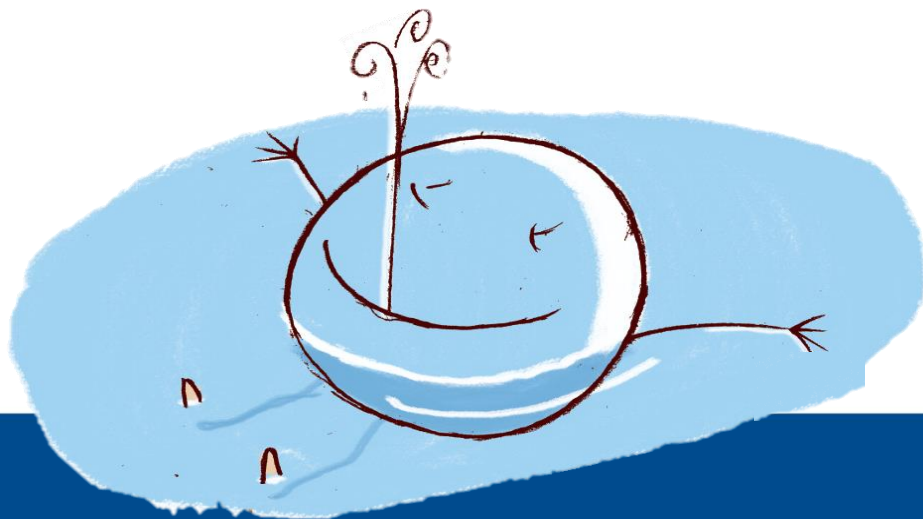


jeść mniej



Nie zapominaj o płynach przy śniadaniu

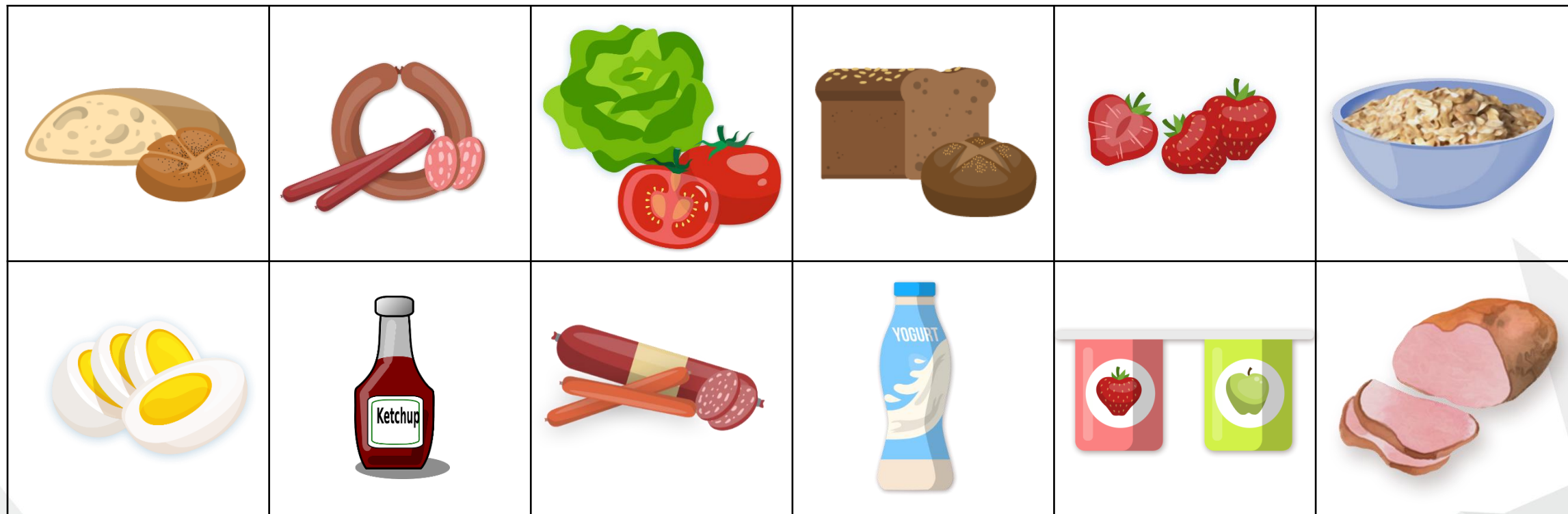
- Woda jest istotą życia. Nasze ciało w **60%** składa się z wody.
- Jest ona nam niezbędna do **regulacji temperatury ciała, wydalania, transportu składników odżywczych, prawidłowego napięcia mięśniowego**





Dobry wybór

Nie najlepszy wybór:



Dobry wybór



Nie najlepszy wybór:

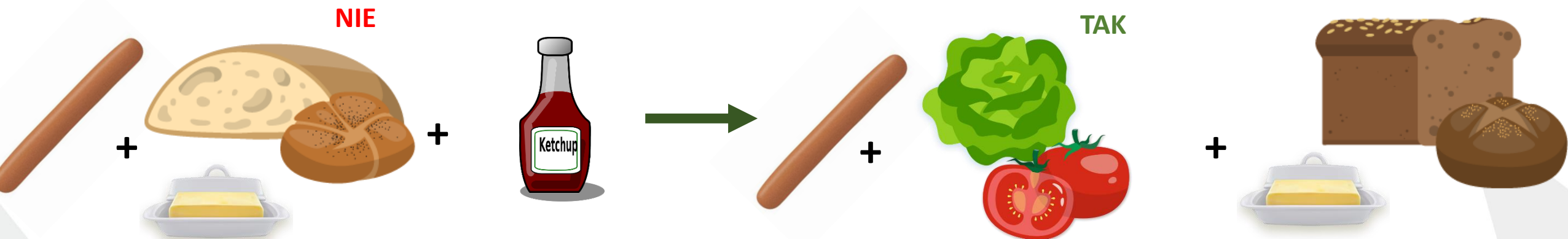




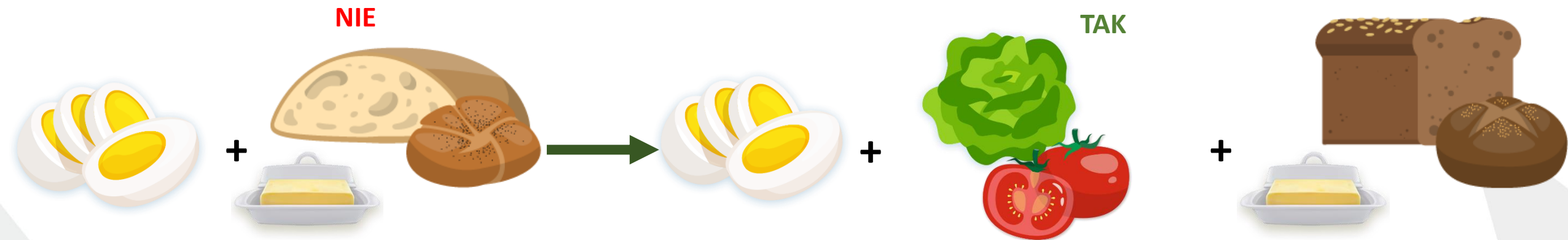
A co zrobić jeśli częściej dokonujesz niewłaściwego wyboru, albo gdy czegoś brakuje?

Odpowiedź jest prosta : zmienić to 😊

Jak sprawić by Twoje śniadanie było pełnowartościowym posiłkiem?



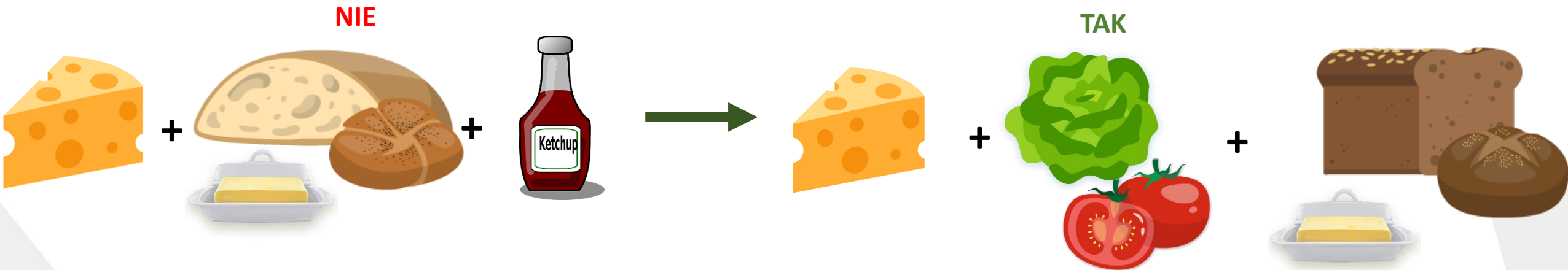
Jak sprawić by Twoje śniadanie było pełnowartościowym posiłkiem?



Jak sprawić by Twoje śniadanie było pełnowartościowym posiłkiem?

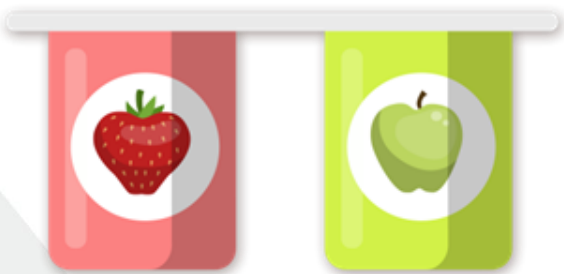


Jak sprawić by Twoje śniadanie było pełnowartościowym posiłkiem?



Jak sprawić by Twoje śniadanie było pełnowartościowym posiłkiem?

NIE



+



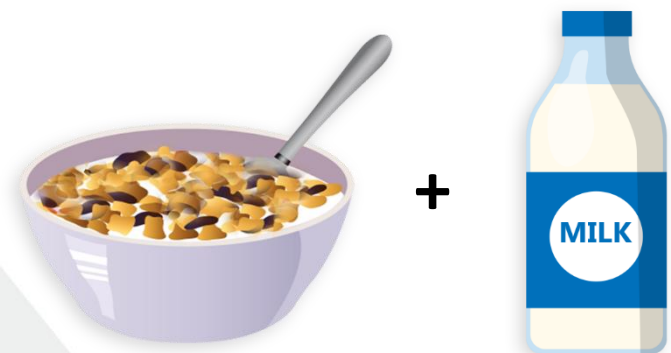
+



TAK

Jak sprawić by Twoje śniadanie było pełnowartościowym posiłkiem?

NIE



+

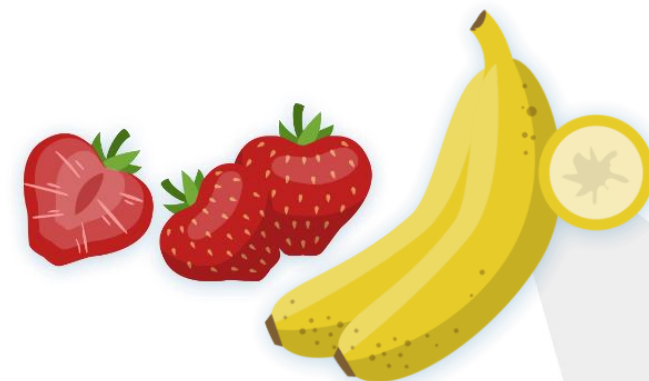


+

TAK



+





Z rana jedz śniadania !