

TYDZIEŃ ZDROWEJ DIETY

Piątek – stawiam na śniadanie

Śniadanie-najważniejszy posiłek każdego sportowca

dr Dariusz Łyżwiński

dietetyk sms.gedania1922

dietetykdariuszlyzwinski@gmail.com

Stawiam na śniadanie

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia.

Znajduje to poparcie w mądrościach ludowych:

„Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi”

„Rano jedz jak król, w południe jak księżę, a wieczorem jak żebrak”

Pierwsze śniadanie

- pierwszy posiłek po nocnym odpoczynku;
- powinien to być posiłek różnorodny;
- pomijanie pierwszego śniadania przyczynia się do spadku efektywności pracy, czyli zmęczenia i uzyskiwania gorszych wyników w nauce i sporcie;
- węglowodany złożone są cennym źródłem energii i glukozy, po ich spożyciu poziom glukozy we krwi podnosi się powoli dostarczając energii na długi czas;



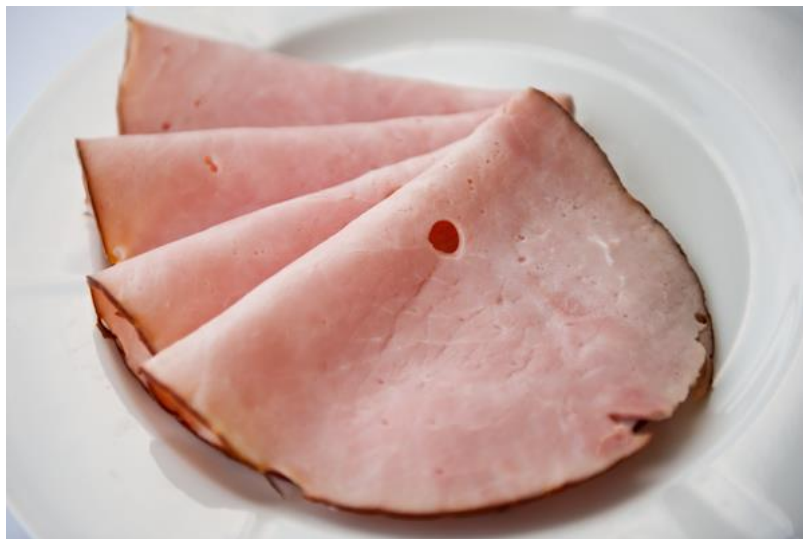
Pierwsze śniadanie

- w zależności od ilości spożywanych posiłków w ciągu dnia śniadanie powinno dostarczać różną ilość energii:
 - jeżeli jemy 3 posiłki w ciągu dnia: 30-35% energii;
 - **jeżeli jemy 4-5 posiłków w ciągu dnia: 25-30% energii;**
- podstawą powinny być **produkty zbożowe**, szczególnie **pełnoziarniste** (płatki owsiane, kasze) z dodatkiem **mleka** lub **mlecznych napojów fermentowanych** (jogurt, kefir, maślanka)
- powinno dostarczać niewielkich ilości:
 - pełnowartościowego białka (ser, jaja, wędliny, ryby);
 - tłuszczu;
 - mieszanego pieczywa
- **NALEŻY PAMIĘTAĆ O OWOCACH I WARZYWACH!**



Pierwsze śniadanie

**Szynka
z indyka 4 plastry**



50	Masa (g)	50
38	Energia (kcal)	154
Im więcej tym lepiej:		
174,2	Potas (mg)	54,0
14,4	Magnez (mg)	3,6
2,7	Witamina PP (mg)	1,0
0,18	Witamina B6 (mg)	0,06
3,2	Foliany (µg)	0,6
Im mniej tym lepiej:		
0,7	Tłuszcz (g)	15,4
0,2	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	5,2
275,4	Sód (mg)	400,1

Parówka (1 szt.)



Przykładowe śniadanie

- Owsianka na mleku z suszonymi morelami;
- Kanapka z grahamki z szynką/ serem żółtymi warzywami (ogórek, sałata, pomidor);
- Herbata owocowa;



Drugie śniadanie

- Mózg podczas wytężonej pracy –, pochłania dużo energii, dlatego odżywcze drugie śniadanie jest absolutnie niezbędne. Odżywcze, czyli zawierające składniki, które „nakarmią” mózg i cały organizm.
- Nie powinny to być zatem np. słodycze, bowiem ich spożywanie powoduje szkodliwe dla mózgu duże skoki poziomu glukozy we krwi.



Przykłady śniadań zestawionych prawidłowo i nieprawidłowo

Zestaw A - Prawidłowe

Przykład 1

- Owsianka na mleku
- Pieczywo mieszane
- Masło
- Rzodkiewka
- Szcypiorek
- Polędwica sopocka
- Kawa zbożowa z mlekiem

Przykład 2

- Herbata
- Pieczywo mieszane
- Twarożek z pomidorem i zieloną pietruszką
- Masło
- Szynka

Zestaw B - nieprawidłowe

Przykład 1

- Herbata
- Bułka z masłem
- Dżem

Przykład 2

- Herbata
- Bułka z masłem pomidor

INNE PROPOZYCJE ŚNIADAŃ

- Płatki owsiane z jogurtem naturalnym, orzechami i owocami
- Owsianka z mlekiem, owoce, orzechy
- Kanapki z jajkiem, chudą wędliną/ serem, dużą ilością warzyw
- Sałatki warzywna z makaronem i fetą/łososiem/makrelą/tuńczykiem/kurczakiem



INNE PROPOZYCJE ŚNIADAŃ

- Dwie kromki razowego chleba, masło świeże, sałata, dwa, dwa plastry łososia. Blanszowane warzywa lub szklanka soku z warzyw lub pomidorów – dla odważnych. Kubek kefiru
- Jajecznica z dwóch jaj. Dwie kromki chleba razowego z żółtym serem i warzywami. Kakao 5g na chudym mleku.



Bibliografia

Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie

- <http://www.izz.waw.pl/>

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

- <https://ncez.pzh.gov.pl/>

Uniwersyteckie Centrum Kliniczne GUMed „Program dla zdrowia”

- <https://dlazdrowia.uck.pl/>