ŚNIADANIE NA START

RAZEM PRACUJMY

NA RZECZ ZDROWYCH NAWYKÓW NASZYCH DZIECI

Spis treści

1 Dlaczego śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia

2 Dlaczego warto jeść sniadanie?

3 Dlaczego warto jeść rodzinne śniadania?

4 Dekalog Śniadaniowy

5 Piramida żywienia

6 Śniadanie dla młodego sportowca

7 Przepisy na śniadania

8 O programie „Śniadanie na start"

9 O margarynie Śniadaniowej

O Zakładach Tłuszczowych „Bielmar" Sp. z o.o.

ŚNIADANIE to podstawa!

Pyszne i zdrowe śniadanie to miły początek dnia oraz dawka pozytywnej energii na wiele najbliższych godzin spędzonych poza domem. Śniadanie zjedzone w domu, bez pośpiechu, składające się z różnorodnych produktów, to podstawa dobrej koncentracji, twórczego działania i efektywności w pracy i szkole.

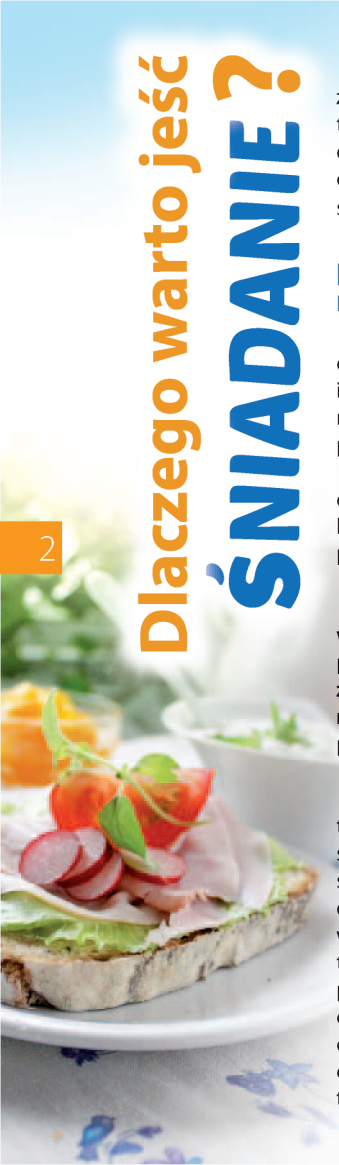
Niestety coraz częściej zapracowani Polacy jedzą w biegu lub w ogóle rezygnują ze śniadania, w tym z przygotowywania zdrowej przekąski dla swoich dzieci do szkoły.

To właśnie z myślą o nich przygotowaliśmy niniejszą broszurę edukacyjną, która ma na celu przypomnieć o co tak naprawdę chodzi w racjonalnym odżywianiu. Wierzymy, że dobre przyzwyczajenia żywieniowe wprowadzone w dzieciństwie naturalnie przenoszone są w dorosłość, dlatego tak ważna jest edukacja w tym zakresie już od najmłodszych lat.

W środku broszury znajdą Państwo wiele informacji dotyczących zdrowego odżywania (m.in. dekalog żywienia, piramida żywienia) oraz wskazówek jak zdrowo komponować śniadania, w tym drugie śniadania. Każdej mamie przydadzą się również przepisy na kolorowe kanapki dla dzieci, które są nie tylko smaczne, ale przede wszystkim zdrowe.

Zdrowe śniadanie to najlepsza inwestycja w zdrowie, jaką możemy zrobić codziennie rano dla siebie i swoich bliskich!

Dlaczego warto jeść ŚNIADANIE?



Badania dowodzą, że dzień bez śniadania zaczyna aż 10 milionów Polaków, tymczasem to jeden z najważniejszych posiłków w ciągu dnia. Aby zacząć dobrze dzień, musimy dostarczyć organizmowi odpowiednią dawkę substancji odżywczych i glukozy.

Śniadanie dodaje energii, poprawia nastrój i zmniejsza ryzyko podatności na stres.

Śniadanie zapewnia organizmowi 25% energii, co pozwala na szybsze przetwarzanie informacji. W szczególności istotne jest to dla najmłodszych, którzy dnie spędzają w szkole, przyswajając mnóstwo nowych informacji.

Bezwzględnie przygotowujemy dziecku drugie śniadanie, kanapki oraz jabłka aby unikało pustych kalorii, które serwują szkolne sklepiki w postaci batoników i chipsów.

Energia ze śniadania zaopatruje organizm w glukozę, która pobudza mózg do pracy i przyspiesza proces myślenia. Jednocześnie zmniejsza to problemy z koncentracją i pamięcią. W konsekwencji prowadzi to do poprawy odporności i samopoczucia.

Nawyk jedzenia śniadań dobrze wpływa także na nasze zdrowie. Rano następuje intensywna produkcja soków żołądkowych, więc jeśli regularnie nie jemy śniadań, może w końcu dojść do uszkodzeń błony śluzowej żołądka, a w efekcie do stanów zapalnych i wrzodów. Dlatego musimy zadbać o wprowadzanie do diety produktów, które dostarczają potrzebne dla organizmu witaminy, sole mineralne, składniki odżywcze tj. białko, tłuszcze oraz węglowodany. Zatem jedzmy nabiał, warzywa, owoce, tłuszcze roślinne i produkty zbożowe.

Dlaczego warto jeść rodzinne ŚNIADANIE?

1. Wspólne jedzenie śniadań uczy dzieci określonych zachowań żywieniowych w oparciu o powtarzające się określone zachowania rodziców.

2. W dużym stopniu to właśnie od rodzinnych śniadań zależy czy nasze dziecko będzie w przyszłości kapryśić. Jeśli zależy nam na tym by dzieci jadły wszystkie produkty, musimy im je zaprezentować. Opisać, dać dotknąć, powąchać, spróbować. Jeśli jest niechętne, warto zachęcić do skosztowania.

3. Jak głosi przysłowie „przez żołądek do serca". Wspólny posiłek to okazja do zacieśnienia więzi rodzinnych, porozmawiania o planach i harmonogramie dnia. Ma również to wpływ na budowanie zaufania. Wspólne posiłki wpływają korzystnie na samopoczucie i zdrowie psychiczne dzięki powstającym w ten sposób więziom emocjonalnym.

4. Zasiadanie przy jednym stole uczy dzieci dobrego zachowania. Uczymy przestrzegania pewnych reguł, tj. używanie sztućców, dzielenia jedzenia pomiędzy członków rodziny, spokojnej konsumpcji itp. Dzieci starsze chętnie pomogą przy gotowaniu.

5. Podczas wspólnego śniadania i rozmowy z rodziną, najmłodsi poszerzają swój zasób słownictwa i poprawiają zdolności językowe, co ma wpływ na lepsze wyniki w szkole. U starszych dzieci, poprzez rozmowy przy śniadaniowym stole, kształtują się kompetencje społeczne.

6. Jadanie posiłku przygotowywanego w domu to również duża oszczędność w budżecie domowym. Jeżeli każdy jada osobno i korzystamy z gotowych posiłków, są one droższe niż poszczególne produkty na domowe śniadanie czy obiad.

7. Wiemy co jemy, mamy nad tym kontrolę.

ŚNIADANIE NA START

Dekalog śniadaniowy

1. Zawsze jedz śniadanie przed wyjściem z domu
Śniadanie powinno zapewnić 25% dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze i energetyczne.

2. Dbaj o regularność posiłków
Aby zachować dobrą kondycję przez cały dzień, posiłki należy jeść regularnie, 4-5 razy dziennie.

3. Jedz produkty wieloziarniste
Zadbaj o spożywanie razowego pieczywa, grubych kasz, ciemnych makaronów, które zawiera cenny błonnik

4. Urozmaicaj posiłki
Tylko zdrowo zbilansowana, różnorodna dieta zapewni naszemu organizmowi niezbędne wartości odżywcze.

5. Jedz codziennie porcje warzyw i owoców
Najlepiej gdyby w codziennym menu zostały uwzględnione trzy razy porcje warzyw i dwa razy owoce.

6. Pij wodę!
Wypijaj codziennie 1,5 – 2 litów płynów najlepiej wody mineralnej.

7. „Nie" dla chipsów i słonych przekąsek
Mają dużo soli i kalorii, nie dostarczają natomiast żadnych wartości odżywczych

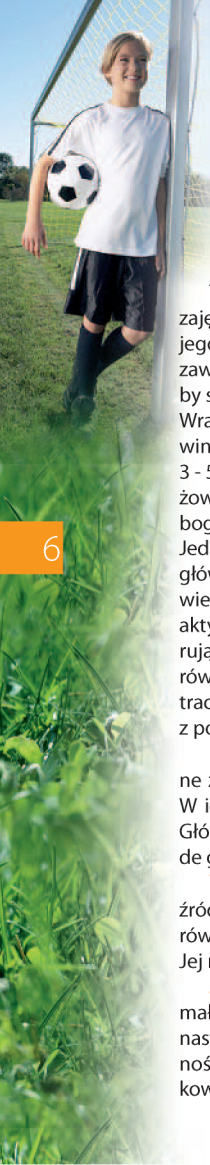
8. Unikaj fast foodów
Takie jedzenie może podrażniać układ pokarmowy, oraz prowadzi do nadwagi.

9. Pij szklankę mleka dziennie
Produkty mleczne są źródłem cennego białka i wapnia, będącego niezbędnym składnikiem kości. Dobrym źródłem wapnia są jogurty, które dodatkowo korzystnie wpływają na przemianę materii.

10. Doceniaj przyjemność jedzenia
Myślmy co zjadamy oraz czerpmy z tego przyjemność.

Zdrowe odżywianie ma wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, dobry wygląd. Ładne włosy, cerę, paznokcie, to nie tylko kosmetyki, ale przede wszystkim właściwe odżywianie.

Piramida żywienia



ŚNIADANIE dla młodego sportowca

Troszcząc się o nasze dzieci, dbamy o ich aktywność zapisując na zajęcia sportowe, a także przygotowujemy posiłki, które wspierają jego aktywny rozwój. Musimy pamiętać, aby dieta naszego dziecka zawierała różnorodne składniki odżywcze i była tak skonstruowana, by składała się z co najmniej 4, a najlepiej 5 posiłków dziennie.
Wraz z wzmożonym wysiłkiem fizycznym każdy mały sportowiec powinien spożywać dziennie:
3 - 5 porcji warzyw, 2 - 4 porcje owoców, 4 - 6 porcji produktów zbożowych, 2 - 4 produktów bogatych w wapno, 2 - 4 porcje produktów bogatych w wapń, 2 - 4 produktów bogatych w białko.
Jednak to śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dla sportowca. Do głównych zalet spożywania śniadań należą: regulacja apetytu, odpowiednia produkcja insuliny i poprawiona przemiana materii. Ludzie aktywni fizycznie rzadziej mają problemy z nadwagą i rzadziej chorują, ponieważ zrównoważona dieta podnosi odporność. Śniadanie również zapewnia lepsze samopoczucie i poprawia zdolność koncentracji. ¼ energii potrzebnej dziecku w ciągu dnia powinna pochodzić z pożywnego śniadania. Prawidłowa dieta powinna uwzględniać:

Białko które jest podstawowym materiałem budulcowym. Dzienne zapotrzebowanie na białko u dzieci jest wyższe niż u dorosłych. W ich diecie powinno przeważać białko pochodzenia zwierzęcego. Główne jego źródła to między innymi: wysokiej jakości wędliny, chude gatunki mięsa, mleko i przetwory mleczne, a także jajka.

Wapń chroni i wzmacnia układ kostny. W diecie najmłodszych źródłem wapnia powinny być mleko i przetwory mleczne. Nie można również zapomnieć o dostarczeniu dziecku niezbędnej witaminy D. Jej niedobory mogą prowadzić do krzywicy.

Żelazo zwiększa odporność dziecka i zapobiega zmęczeniu. Za mała ilość żelaza powoduje spadek sprawności fizycznej dziecka, zły nastrój, obniżenie zdolności koncentracji, spadek odporności, skłonność do infekcji i przeziębień. Źródłem żelaza jest chude mięso, wysokowartościowe wędliny oraz zielone warzywa.

Cynk jest konieczny do właściwego działania enzymów. Źródłem cynku w diecie dzieci powinno być mięso i jego przetwory, produkty mleczne oraz produkty zbożowe.

Magnez wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego (jest odpowiedzialny za układ nerwowy,) i jest składnikiem kości i zębów. Oferując najmłodszym produkty zbożowe z pełnego ziarna zapewnimy im odpowiednią ilość magnezu w organizmie. Magnez współdziała razem z witaminą B6, której źródłem w diecie są: produkty zbożowe, różne gatunki mięsa i wędlin, ryby, jaja oraz niektóre warzywa.

Potrzeby żywieniowe dzieci, które uprawiają sport wyczynowo, a także tych, które nie trenują zawodowo są bardzo podobne. Jedyną różnicą, która występuje w ich diecie jest liczba spożywanych produktów. Dieta powinna być indywidualnie dobrana w zależności od wieku dziecka, jego stanu zdrowia i stopnia aktywności fizycznej.

Pamiętaj!

- przed wyjściem do szkoły zjedz w domu pierwsze śniadanie,
- do szkoły weź drugie śniadanie,
- kanapkę zapakuj w papier lub w pojemnik przeznaczony na śniadanie do którego można zapakować owoce i warzywa,
- każdego dnia weź do szkoły wodę lub sok,
- zapakuj serwetkę
- drugie śniadanie zjedz ok. godziny 10 -11 każdego dnia

Przepisy na każdy dzień tygodnia

Poniedziałek:
2 kromki chleba wieloziarnistego, posmarowane Śniadaniową, dwa plasterki chudej wędliny, pokrojony w plasterki ogórek, jabłko

Wtorek:
Bułka grahamka, posmarowana Śniadaniową, ser żółty, szczypiorek, mandarynka

Środa:
2 kromki chleba wieloziarnistego, posmarowane Śniadaniową, serem mocarella, plasterek pomidora, świeża lub suszona bazylia, jabłko.

Czwartek:
Mała bagietka grahamka, posmarowana Śniadaniową, pasta twarogowa z tuńczykiem lub z rzodkiewką i szczypiorkiem, brzoskwinia lub kiwi.

Piątek:
2 kromki, posmarowane pastą z makreli, Pasta z makreli: 1/3 makreli, 1 łyżeczka Śniadaniowej, dobrze rozetrzeć.

ŚNIADANIE NA START

O programie Śniadanie na start

RAZEM PRACUJMY NA RZECZ ZDROWYCH NAWYKÓW NASZYCH DZIECI

Rola śniadania jest dla organizmu nie do przecenienia. Wpływa na koncentrację, metabolizm, wzmacnia odporność i obniża stres. Innymi słowy: śniadanie to dobry start w nowy, aktywny dzień. Z tej świadomości zrodziło się Śniadanie na Start – program o edukacyjnym charakterze, którego głównym celem jest nauka zasad prawidłowego komponowania pierwszego i drugiego śniadania.

Organizatorem Programu są Zakłady Tłuszczowe BIELMAR, polski producent z kilkudziesięcioletnią tradycją w wytwarzaniu produktów na bazie tłuszczy roślinnych, właściciel marki Śniadaniowa.

W ramach programu organizowany jest konkurs adresowany do uczniów szkół podstawowych. Dzieci w wieku wczesnoszkolnym są już wystarczająco samodzielne, aby przygotować śniadanie. To również odpowiedni okres na uświadomienie młodemu pokoleniu, jak ważne jest pierwsze śniadanie zjedzone przed wyjściem do szkoły, oraz drugie, które dostarcza nam energii na kolejne godziny nauki.

Chcemy pokazać dzieciom – ale także nauczycielom i rodzicom – zasady prawidłowego odżywiania, przekazać wiedzę o bilansowaniu produktów tak, by śniadanie najlepiej służyło naszemu zdrowiu i samopoczuciu. Problem jest realny - dzieci wychodzą z domu głodne, a deficyt kalorii nadrabiają w ciągu dnia, sięgając po niezdrowe i kaloryczne przekąski. Stąd między innymi bierze się otyłość, która przyczynia się do rozwoju innych chorób u coraz młodszych dzieci.

Udział w konkursie Śniadanie na Start polega na przygotowaniu przez grupę dzieci zdrowego śniadania z udziałem margaryny Śniadaniowej oraz uwiecznienie efektów pracy na zdjęciach i wyznaczenie – nominowanie – kolejnej szkoły do wykonania zadania. Dzięki temu modelowi rozszerzania akcji konkursowej ogarnie ona zasięgiem cały kraj, szerząc wiedzę przekładającą się bezpośrednio na zdrowie i nawyki młodego pokolenia.

Więcej informacji o programie na stronie www.sniadanienastart.pl

O margarynie Śniadaniowej:

Śniadaniowa z ZT Bielmar, stanowi niezastąpione uzupełnienie pełnowartościowego, porannego posiłku. Zawiera 60 proc. tłuszczu, wzbogacona jest ukwaszonym mlekiem, naturalną witaminą E oraz dodatkiem wit. A i D3 , nie ma w niej żadnych konserwantów.

Jednym ze składników Śniadaniowej jest olej rzepakowy, któremu zawdzięczamy obecność kwasów NNKT. Poprzez odpowiednią kompozycję olejów roślinnych udało się uzyskać w Śniadaniowej właściwą proporcję kwasów omega-6 do omega-3, która według specjalistów od żywienia powinna mieścić się w przedziale od 4:1 do 10:1.

Śniadaniowa jest o 25 proc. mniej kaloryczna niż produkty pełnotłuste, ale – dzięki wykorzystaniu naturalnie ukwaszonego mleka – pachnie jak świeże, wiejskie masło.

O Zakładach Tłuszczowych „Bielmar"

Zakłady Tłuszczowe „Bielmar" Sp. z o.o. z siedzibą w Bielsku-Białej, u podnóża Beskidów, to polska spółka pracownicza z wieloletnią tradycją, producent margaryn, tłuszczów roślinnych, i olejów. Status eksperta zawdzięcza trosce o jakość produktów, komponowanych od lat według autorskich receptur, z wykorzystaniem naturalnych składników. Firma, jako jeden z priorytetów traktuje wspieranie Polaków w dbałości o zdrowe żywienie, konsekwentnie inwestuje w rozwój, nie zgadzając się na kompromisy w procesie produkcji.

Bielmar®

Zakłady Tłuszczowe „Bielmar" Sp. z o.o.
ul. Sempołowskiej 63
43-300 Bielsko-Biała
www.bielmar.pl
www.sniadanienastart.pl

ŚNIADANIE NA START

www.sniadanienastart.pl

UCZYMY ZASAD PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA