

AKADEMIA ZDROWIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

ZAPRASZA NA PORADNIK PT.:

ŚNIADANIE TO NAJWAŻNIEJSZY
POSIŁEK W CIĄGU DNIA!

Śniadanie to najważniejszy posiłek!

„Spożywanie śniadań wpływa na lepszą koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia i rozwój intelektualny.

Uczniowie, którzy nie jedzą drugiego śniadania, częściej skarżą się na bóle głowy, złe samopoczucie, rozdrażnienie i konflikty z rówieśnikami, a także mają gorsze wyniki w nauce.”

Śniadanie to najważniejszy posiłek!

Śniadanie powinno składać się z produktów:

- ✓ zbożowych pełnoziarnistych (np. razowego pieczywa, płatków zbożowych czy musli),
- ✓ mlecznych (np. mleka, jogurtu czy żółtego sera),
- ✓ białkowych (rośliny strączkowe lub jajka)

oraz z dużej ilości warzyw lub owoców.

5 pomysłów na zdrowe i smaczne śniadania

Poproś rodziców albo dziadków o pomoc w gotowaniu :)

1. Gofry jaglane z owocami



Składniki

- * 1 szklanka mąki jaglanej
- * 1/3 (mniej niż połowa) szklanki skrobi ziemniaczanej
- * ćwierć szklanki mleka
- * 2 małe, dojrzałe banany
- * 2 jajka
- * pół łyżeczki cynamonu
- * ćwierć szklanki oleju rzepakowego

Wykonanie

- * Pokrój banany na małe kawałki.
- * Oddziel białka od żółtek. Ubij białka na sztywną pianę.
- * Do miski wlej żółtka, olej, mleko i kawałki bananów – wszystko zmiksuj.
- * Dodaj mąkę jaglaną, skrobię i cynamon. Wszystko wymieszaj. Dodaj ubite białka i także wymieszaj.
- * Poproś mamę o rozgrzanie gofrownicy i z pomoc w nakładaniu masy.
- * Na gotowe gofry ułóż ulubione owoce.

2. Czekoladowa kaszka manna z orzechami



Składniki

- * 2 szklanki mleka
- * pół szklanki kaszy manny błyskawicznej
- * 50 gram gorzkiej czekolady (mniej więcej połowa tabliczki)
- * 5 daktyli
- * 1 łyżka płatków migdałowych
- * kilka orzechów
- * pół łyżeczki oleju lnianego

Wykonanie

- * Daktyle i czekoladę pokrój w drobną kostkę. Orzechy posiekaj i z pomocą kogoś dorosłego upraż na suchej patelni, aż się zarumienią, a następnie ostudź.
- * Mleko wlej do rondelka i zagotuj. Dodaj kaszę i daktyle, zamieszaj i gotuj około 3 minuty.
- * Dodaj do kaszy czekoladę i zblenduj na gładki krem.
- * Przełóż do miseczki, polej olejem i posyp orzechami.

3. Kanapki z pastą orzechową



Składniki

- * 3/4 szklanki (niecała szklanka) ugotowanej ciecierzycy (z puszki lub słoika)
- * 3 łyżeczki masła orzechowego
- * 4 suszone pomidory z zalewy
- * szczypta soli i pieprzu

Wykonanie

- * Z pomocą kogoś dorosłego zblenduj wszystkie składniki na kremową masę.
- * Przełóż pastę do szklanego słoiczka.
- * Podawaj na pełnoziarnistym chlebie z dodatkiem ulubionych warzyw, np. pomidorkami, oliwkami lub ogórkiem.

4. Zielona jaglanka



Składniki

- * 1 szklanka wody
- * pół szklanki mleka
- * pół szklanki kaszy jaglanej
- * 1 dojrzałe awokado
- * 1 gruszka lub garść jagód lub kilka truskawek
- * 1 łyżka rodzynek
- * 1 łyżeczka soku z cytryny
- * miód do polania

Wykonanie

- * Do garnka wlej wodę, mleko i wsyp rodzynki. Zagotuj. Dodaj kaszę, przykryj i gotuj przez 18 minut na małym ogniu, nie podnosząc pokrywki.
- * Awokado przepołów, wyjmij łyżeczką miąższ i skrop go cytryną. Rozgnieć awokado na papkę.
- * Z pomocą kogoś dorosłego odcedź ugotowaną kaszę i wymieszaj z awokado.
- * Obierz gruszkę i pokrój w małą kostkę. Dodaj do kaszy i wymieszaj.
- * Przełóż do miseczki i polej odrobiną miodu.

5. Jajecznic z kiełkami



Składniki

- * 2 jajka
- * 2 łyżki kiełków (np. fasoli mung lub soczewicy)
- * 1 plasterek żółtego sera
- * 1 gałązka koperku
- * 1 łyżeczka oliwy

Wykonanie

- * Z pomocą kogoś dorosłego rozgrzej na patelni oliwę, dodaj kiełki i smaż na średnim ogniu przez 2 minuty, mieszając.
- * Do szklanki wbij jajka. Posiekaj ser na kawałki, dodaj do jajek, rozbełtaj i przelej na patelnię.
- * Smaż na małym ogniu do momentu ścięcia jajek.
- * Gotową jajecznicę posyp posiekanym koperkiem.

SMACZNEGO! :)

Źródła

- M. Siuba-Strzelińska, *Śniadanie – dlaczego to najważniejszy posiłek w ciągu dnia?*, „ncez.pzh.gov.pl”, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/sniadanie-dlaczego-to-najwazniejszy-posilek-dnia/>, (dostęp: 26.04.2021).
- J. Anger, A. Piszczek, *Śniadanie z głowy! 30 przepisów na każdy dzień miesiąca*, alaantkoweblw.pl, 2019.