

VZEMITE SI ČAS ZA ZAJTRK!



Zakaj je pravzaprav naš prvi obrok v dnevu tako zelo pomemben?

1. TELESU ZAGOTOVI ENERGIJO ZA NORMALEN ZAČETEK DNEVA

Ko vstanemo, preidemo iz stanja, ko smo porabili zelo malo energije, v stanje, ko je nenadoma potrebujemo veliko. Energijo za dober začetek dneva in za normalno delovanje našega telesa, si zagotovimo z zajtrkom.

2. PRIPOMORE K BOLJŠIM MISELNIM SPOSOBNOSTIM

Pozitivno vpliva na pomnjenje, reševanje zapletenih nalog, zbranost in kreativnost. Zato zajtrkujemo vsak dan!

3. ZMANJŠA UTRUJENOST IN NAM DA VEČ ENERGIJE

Najpogosteje priporočena živila za zajtrk so kosmiči, mlečni izdelki, žita, jajca in sadje, torej živila, bogata z vitamini in minerali. Če zajtrkujemo, smo bolj telesno aktivni, manj utrujeni in imamo čez dan več energije.

4. POZITIVNO DELUJE NA IMUNSKI SISTEM

S prehrano lahko naš imunski sistem podpremo predvsem z uživanjem večjih količin raznolikega sadja in zelenjave ter živil, bogatih z omega-3 maščobnimi kislinami. Naš zajtrk naj bo poln zelenjave, polnozrnatih žit, stročnic, oreščkov in sadja. Ne pozabimo na dovolj tekočine (voda brez okusa ali nesladkan čaj). Po drugi strani poskusimo omejiti količino nasičenih maščobnih kislin (nezdrave maščobe, kot so: ocvrta živila, predelani mesni izdelki (salame, hrenovke, mesni sir,...)).

Spodnja živila, znanstveno dokazano, pozitivno vplivajo na imunski sistem:

- česen,
- čebula,
- oranžni pigmenti ali karotenoidi, ki jih najdemo v korenju, bučah, sladkem krompirju, torej v sadju in zelenjavi, ki sta oranžne barve,
- ingver,
- probiotični izdelki, kot sta jogurt in kefir ter kislo zelje in kislina repa.

5. IZBOLJŠA FIZIČNO IN TUDI PSIHIČNO POČUTJE

Izpuščanje zajtrka naj bi bilo povezano tudi z depresijo. Z zajtrkom telo prejme potrebno glukozo. Posledično smo boljše volje, imamo več energije in dojemamo situacije manj stresno.

6. LJUDJE, KI JEDO ZAJTRK, SO V POVPREČJU VITKEJŠI

Z nedavno izvedenimi študijami, s katerimi so preučevali vpliv izpuščanja zajtrka na telesno maso pri evropskih otrocih in mladostnikih, so ugotovili, da imajo tisti, ki redno zajtrkujejo, v povprečju nižji indeks telesne mase (ITM) in manjšo možnost, da bi imeli v življenju težave zaradi prekomerne telesne teže ali debelosti. Telo zazna izpuščen obrok kot pomanjkanje in začne ob naslednjem obroku skladiščiti maščobo kot pomemben vir energije. Ljudje, ki izpustijo zajtrk, zato čez dan običajno občutijo večjo potrebo po mastni hrani, sladkorju in ogljikovih hidratih ter imajo večji apetit. Raziskave kažejo, da če izpustimo zajtrk, energijo nadoknadimo s tem, da več pojemo za malico oziroma kosilo.

7. POMEMBNO JE TUDI, KAJ POJEMO!

Zajtrk naj bo pretežno sestavljen iz živil, **bogatih z ogljikovimi hidrati**, kot so **polnozrnat žitni izdelki**. Z uživanjem takšnih izdelkov zagotovimo primerno raven glukoze v krvi, **v kombinaciji z beljakovinskimi živili** (mlečni izdelki, puste mesnine, stročnice ...) in **sadjem** ali **zelenjavo** pa še dodatno izboljšamo delovanje našega telesa ter povečujemo njegovo odpornost.

8. PRIMER ZAJTRKA:

Hranljiva bananina omleta

Sestavine:

- 1 banana
- 40g mletih ovsenih kosmičev
- 1 jajce
- kakovostno (repično, olivno, sončnično) olje za peko

Navodila za pripravo:

1. KORAK – Banano pretlačiš z vilico in dodaš jajce, dobro premešaš.
2. KORAK – Dodaš ovsene kosmiče in pustiš počivati 5 minut, da se sestavine povežejo.
3. KORAK – V ponvi segreješ malo kakovostnega olja, ki ga imaš na izbiro, in iz mase spečeš dve debelejši omleti. Omleto pečeš pokrito, na eni strani 3 minute in na drugi strani 2 minuti.
4. KORAK – Postrežeš. Namaz ni potreben, saj je omleta sama po sebi dovolj sladka zaradi banane.
5. KORAK – Ne pozabi na tekočino in dober tek! :)

Nekaj predlogov za zdrav in okusen zajtrk



jajca, polnozrnat kruh in zelenjava



ovseni/pirini/rženi kosmiči (kuhani ali namočeni), jogurt, sadje



mlečni riž/zdrob/kaša s suhim sadjem



pršut/losos/sir, mlečni namaz, polnozrnat kruh, zelenjava

Zdravo zajtrkujte in ostanite zdravi!

Sabrina Barbarič, organizatorica šolske prehrane