

## Zdrowe śniadania z HELIO na dobry start

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Ile razy słyszeliście to hasło nawołujące do jedzenia śniadań? Kilka, kilkanaście, kilkaset? To dobrze, bo właśnie śniadanie ma dostarczyć energii, składników odżywczych, a także pobudzić organizm do życia. Co spełnia te kryteria? Naturalnie bakalie, które są cichymi bohaterami w naszej diecie.

Warto przypomnieć, że pierwszy posiłek po nocnej przerwie, powinien być jedzony najpóźniej godzinę po przebudzeniu. Po nocnej głodówce stężenie glukozy we krwi jest bardzo małe i przy pominięciu śniadania może się jeszcze bardziej obniżyć. To nie sprzyja zdolności koncentracji i rozwiązywania szkolnych łamigłówek naszych dzieci.

### Na co powinniśmy więc zwracać uwagę komponując zdrowe śniadanie?

Po pierwsze **wapń**, który jest kluczowym składnikiem w jadłospisie dzieci i młodzieży. Wapń nie tylko potrzebny jest do utrzymania zdrowych kości i zębów, ale także pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji układu nerwowego [1]. Dobrym źródłem oprócz produktów mlecznych jest słonecznik łuskany od HELIO Natura, który jako produkt wysokoenergetyczny może być też dobrą przekąską w szkole czy na studiach.

Po drugie - **kwasy omega-3**, które wpływają na odporność organizmu, a także zdolność koncentracji oraz zapamiętywania. Ich najlepszym źródłem są orzechy włoskie, które mają najlepszy stosunek kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6. Już trzy orzechy włoskie pokrywają 100 procent dziennego zapotrzebowania na kwasy omega-3 [2].

Po trzecie - **żelazo**. Tego pierwiastka zazwyczaj najbardziej nam brakuje. W jego przypadku obowiązuje zasada – lepiej zapobiegać niż leczyć [3]. Nie tylko jest składnikiem hemoglobiny, która transportuje tlen po całym organizmie, ale wpływa na zdolność uczenia się i funkcje poznawcze.

Niedobór może powodować zmęczenie i anemię. Warto więc uwzględniać produkty z jego zawartością w każdym posiłku. Dobrym źródłem żelaza są morele od HELIO Natura, które mają także wysoką zawartość błonnika pokarmowego pobudzającego jelita do pracy i dającego uczucie sytości na dłużej.

I właśnie z tego powodu błonnik powinien znaleźć się w menu śniadaniowym. Bo dzięki niemu nie odczuwamy także chęci sięgania po słodkie i niezdrowe przekąski. A co jeśli już najdzie ochota na doładowanie? Tutaj pomocny będzie Jackfruit suszony czy daktyle z linii bakalii bez konserwantów HELIO Natura, które oprócz błonnika wspomogą organizm zastrzykiem energii. Pamiętajcie, prawdziwi bohaterowie nie noszą peleryn!

*Autorem artykułu jest Edyta Piesyk Gratkiewicz - dietetyczka, chemiczka i autorka bloga kulinarnego cookandlife.pl. Na co dzień współpracuje z osobami z problemami otyłości oraz chorobami dietozależnymi.*

*Źródła:*

*[1] „Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu”, redakcja naukowa Jan Gawęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN*

*[2] „Potencjał zdrowotny orzechów”, dr B. Sińska, Zakład Żywienia człowieka WUM*

*[3] Na podst. informacji Narodowego Centrum Edukacji Żywniowej, ncez.pl*