**Pochwała pierwszego posiłku**

***Śniadanie zjedz jak król, obiad jak książę, a kolację jak żebrak – to znane powiedzenie podkreśla rolę, jaką zawsze przypisywano pierwszemu, porannemu posiłkowi. Przypominamy, dlaczego powinniśmy rano jeść i przede wszystkim, co powinno znaleźć się na naszym stole.***

Mianem śniadania określamy posiłek spożywany po nocnej przerwie, który powinien dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości różnych składników pokarmowych, zarówno tych potrzebnych do wykonywania pracy czy uczenia się, jak i korzystnie wpływających na stan zdrowia. Pierwszy posiłek powinien zaspokajać 25-30% (500-800 kcal) energii całodziennej diety, dlatego wybór tego, co zjemy, jest bardzo istotny i ma bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie oraz wydajność w ciągu dnia.

**Kiedy i po co?**

Ważne jest, aby zjeść śniadanie do 1 godziny po przebudzeniu. W tym czasie w organizmie ruszają procesy metaboliczne, a niskie stężenie glukozy, występujące we krwi po nocy, wpływa na mniej wydajne działanie komórek, szczególnie mózgowych. Organizm potrzebuje zastrzyku energii, który jednocześnie pozwoli podnieść stężenie glukozy i sprawi, że nasz mózg i cały organizm zaczną prawidłowo działać. To pierwszy powód, dla którego nie należy rezygnować ze śniadania. Poza tym, gdy pominiemy ten posiłek, szybko czujemy głód, a chcąc go zaspokoić, sięgamy po to, co jest pod ręką, czyli zwykle wysokokaloryczne przekąski. To natomiast może prowadzić do nadwagi i cukrzycy typu 2, jak również choroby niedokrwiennej serca.

**Zróżnicowanie to podstawa**

Zatem wiemy już, że śniadanie jeść należy, teraz czas odpowiedzieć na pytanie: co jeść? Odpowiedź tylko pozornie jest łatwa: musimy bowiem dostarczyć naszemu organizmowi zróżnicowanych składników, czyli węglowodanów, białka, tłuszczów, witamin i mikroskładników. Sztuką jest jednak takie skomponowanie porannego posiłku, aby tę różnorodność odzwierciedlić na talerzu… Opisujemy najważniejsze zasady, którymi należy się kierować.

**Pieczywo i co jeszcze?**

Węglowodanów dostarczamy przede wszystkim pod postacią produktów zbożowych, a zatem głównie pieczywa. Najczęstszym polskim śniadaniem są przecież kanapki. Najlepiej przygotowywać je z produktów z mąki pełnoziarnistej, czyli np. grahamki czy pełnoziarnistego chleba. Mają one więcej błonnika, regulują pracę jelit, dostarczają witamin z grupy B i lepiej sycą. Wartymi polecenia pełnoziarnistymi produktami są też płatki owsiane, jęczmienne, żytnie lub orkiszowe i otręby. W śniadaniowym menu powinniśmy natomiast unikać wyrobów z białej mąki.

**W kwestii smarowania**

Poranny posiłek powinien być też źródłem nienasyconych tłuszczy. Tych szukamy przede wszystkim w produktach do smarowania, chociaż nie jest to ich jedyne źródło. Jeżeli lubimy smarować na słodko to powinniśmy zrezygnować z kremów typu nutella, ponieważ zawierają cukry proste i nasycone tłuszcze. O wiele korzystniejsze dla zdrowia są 100% masła orzechowe, samodzielnie robione kremy (np. z daktyli i kakao) czy domowe owocowe przetwory z niewielką zawartością cukru. Natomiast do klasycznego smarowanie nie wykorzystujmy margaryn, bo zawierają dodatki chemiczne i izomery trans. Lepsze jest stosowane z umiarem klasyczne masło albo pasta z awokado.

**Warzywa, owoce i witaminy**

Podstawowe źródła witamin, które możemy włączyć do śniadaniowego menu to warzywa i owoce. Oczywiście witaminy to nie jedyne co można w nich znaleźć, są tam również łatwo przyswajalne cukry, składniki mineralne, błonnik i związki antyoksydacyjne. Istotne jest, aby dobierać różnorodne warzywa – jeść i te jasnozielone liściaste (np. sałatę) i te ciemnozielone (np. szpinak i jarmuż). Warto również pamiętać o tych bogatych w witaminę C (np. czerwona papryka, natka pietruszki), które dodatkowo mają wpływ na lepsze wchłanianie żelaza. Jeżeli chodzi o owoce to do porannej diety można włączyć te najbardziej powszechne – jak jabłka (najlepiej razem ze skórką), które są doskonałym źródłem błonnika i wspomagają prawidłowe trawienie. Podobnie zresztą jak banany, dodatkowo bogate w skrobię.

**Jajka – dobre źródło białka i nie tylko**

W porannej diecie należy również dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości białka – ok. 25-30 g.

- Białko zawarte w jajkach ma najlepszy skład aminokwasowy ze wszystkich produktów białkowych – mówi Tomasz Jokiel z firmy Fermy Drobiu Jokiel. - Dodatkowo możemy spożywać je spod wieloma postaciami np. gotowane, na miękko, pod postacią past czy omletów z warzywami.

Jak podkreśla ekspert marki Fermy Drobiu Jokiel, jajo to nie tylko doskonałe źródło białka, ale też prawdziwa skarbnica innych składników pomagających w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Zawiera witaminy, takiej jak A, D, K, E, B i B12, oraz minerały, m.in. wapń, fosfor, potas, sód, cynk, selen, miedź. Są w nim także tłuszcze, w tym te zawierające kwasy omega-3.

**Dobre do picia**

Na koniec warto jeszcze odpowiedzieć na pytanie: co pić do śniadania? Okazuje się, że herbatę czy kawę najlepiej pić 2 godziny po posiłku. Herbata ogranicza bowiem wchłanianie składników mineralnych, a kawa odwadnia i podnosi poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. Tymczasem rano ma on na tyle wysoką wartość, że pozwala na samodzielne rozbudzenie się. Lepiej wypić szklankę 100% soku owocowego, koktajl warzywno-owocowy lub ziołową herbatę. Jednak najlepsze dla zdrowia jest wypicie na czczo szklanki ciepłej wody z cytryną. Woda aktywuje procesy metaboliczne, eliminuje nocne toksyny, doskonale wpływa na stan skóry, poprawia sprawność fizyczną i łagodzi choroby układu pokarmowego. A gdy do szklanki z wodą dodatkowo wkroimy plasterek cytryny to dostarczymy organizmowi witaminy C, a tym samym zwiększymy odporność na wirusy.

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). www.fdjokiel.pl