**PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY**

**TEMAT: "Sporządzanie śniadań" (25.11.2020)**

**Poniżej informacje**

**Dodatkowo link do filmiku: https://youtu.be/ReuEnrc3M7Y**



Od śniadania zależy, jak będzie wyglądał twój dzień. Ten pierwszy posiłek dostarczy ci energii do nauki i pracy. Dobrze go zatem skomponuj.

Rankiem budzimy się zwykle bardzo głodni. Musimy więc dostarczyć organizmowi energii.

Odpowiednio dobrane produkty dostarczą paliwa naszym szarym komórkom i układowi nerwowemu, uzupełnią niedobór składników odżywczych. Kto przywykł do pustego żołądka rano, niech już od jutra zaczyna każdy dzień od małego śniadania. Tym bardziej, że badania potwierdzają mniejszą sprawność umysłową osób, które rezygnują z porannego posiłku. Naukowcy zbadali dwie grupy uczniów i stwierdzili, że ci którzy przed wyjściem z domu nic nie jedzą, mają średnio o jeden stopień gorsze oceny od rówieśników jadających śniadania.

Idealne jadłospisy:

* Dla dziecka: kubek gorącego kakao albo czekolady, 2 kanapki z masłem, 1–2 małe serki owocowe, pół jabłka, świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy.
* Dla nastolatka: herbata albo kawa, 3 kanapki z masłem i konfiturą, jabłko lub kiwi.
* Klasyczny: herbata lub kawa, kiwi lub 2 mandarynki, jogurt lub kawałek białego czy żółtego sera, 2 małe kromki chleba razowego z masłem i niskosłodzoną konfiturą.
* Dla aktywnych: herbata, jajko z łyżeczką majonezu, duża miska muesli z kawałkami truskawek, jabłek lub bananów.
* Dla spieszących się: płatki zbożowe z mlekiem, jogurtem lub kefirem, banan lub szklanka soku owocowego.