



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 9. 2. 2018 | Blanka Neoralová

Výhody dobré snídane? Svěží den a klidný večer

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyhody-dobre-snidane-Svezi-den-a-klidny-vecer__s10010x10822.html

Pořádně se ráno nasnídat znamená připravit si příjemný den s energií na rozdávání. Podle odborníků by naše ranní dávka měla tvořit čtvrtinu celkového denního příjmu. Co si dát? A jde to i bez stresu? Dobře a v klidu se nasnídat se můžeme znovu naučit...



Je možné naučit se snídat?

Co si dát? Ranní snídanež bez spěchu a stresu? **Pokud chceme, jde to!** Snídanež by měla tvořit **20 - 25% doporučeného denního příjmu**. Zajistí

nám průběžné vstřebávání živin a uvolňování energie. Kdo nesnídá - riskuje večerní přejídání a následně neklidný, špatný spánek. Děti, které nesnídají, jsou ve škole unavené a špatně se soustředí. Začínáte-li znovu snídat (po období chronického nesnídání), pak začněte s něčím lehkým.

Máte pocit, že nemáte čas se v klidu nasnídat? Nevíte, co si dát, aby to bylo zdravé a přínosné? **Dobře snídat se můžete znovu naučit**, jako když jsme byli děti. Potřebujeme jen trošku času navíc, maličko plánování a dobrého výběru při nákupu. Po dobré snídani vás čeká:

- svěží den
- večer bez „luxování ledničky“
- klidný spánek

Režim bez snídaně naopak přináší únavu, nebezpečí obezity a dalších civilizačních nemocí. Snídat bychom měli do hodiny po probuzení. A co si dáme? Nemáte na jídlo ani pomyšlení? **Zkuste alespoň malou porci kaše, banán, jablko nebo jiné ovoce.** Báječné je také smoothie např. z tvarohu, ovoce, ořechů, mandlí.

Doporučujeme naše video : [Snídaně](#)

Ideální snídaně?

Najdeme v ní zastoupení 3 hlavních živin - sacharidů, bílkovin a tuků.

Sacharidy najdeme v celozrnném pečivu, müsli, vločkách, ovoci. Pro **bílkoviny** sáhneme pro tvaroh, sýry, zakysané mléčné výrobky, žervé. Zvláště vhodný je Skyr, který má bílkovin zvýšené množství. Děti do šesti let nepotřebují tolik vlákniny jako dospělí. Mohou snídat i bílé pečivo. **Tuky** jsou schované v ořeších, nejrůznějších semínkách, kvalitním margarínu, másle.

Nezapomeňte na nápoj! Bylinkový neslazený čaj, bílá káva bez kofeinu nebo naředěný ovocný džus tekutiny spolehlivě doplní. A pokud možno si ke svojí snídani sedněte. Jaký je začátek, takový je celý den. Přece nechcete jenom spěchat.

Tipy na rychlé a zdravé snídaně

- Celozrnný chléb s pomazánkou z tvarohu, bylinek, ořechů
- Vajíčková omeleta doplněná mraženou zeleninou
- Smoothie z čerstvého ovoce, ořechů a tvarohu či jogurtu
- Dalamánek s rybičkovou či luštěninovou pomazánkou
- Koláč z celozrnné mouky s tvarohem a ovocem
- Kaše z ovesných vloček a jablky

- Müsli s ořechy, sušeným ovocem a jogurtem

A pokud možno si ke svojí snídani sedněte. Jaký je začátek, takový je celý den. Přece nechcete jenom spěchat.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz