

# ŚNIADANIE DLA MÓZGU

*Wyjście z domu bez śniadania grozi złą oceną!*

*Omijanie drugich śniadań też!*

Praca mózgu w dużej mierze zależy od tego, co zjadłeś na śniadanie. Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia. Rano po 8-12 godzinach bez jedzenia nasz mózg pracuje na zwolnionych obrotach, czerpiąc z rezerw glukozy, pozostałych jeszcze w organizmie. Pełnowartościowe i dobrze zbilansowane śniadanie pozwoli uruchomić wszystkie funkcje mózgu, tak byśmy nie cierpieli z powodu ospałości, zmęczenia i braku koncentracji.

- Na pierwszą lekcję przychodź zawsze po śniadaniu. Wskazany jest ranny posiłek bogaty w węglowodany, np. musli (najlepiej z dodatkiem orzechów) z mlekiem czy jogurtem. Także produkty bogate w węglowodany złożone- pieczywo ( a więc tradycyjne kanapki, ale z pełnoziarnistego pieczywa) jest odpowiednie na śniadanie
- Przerwy zaplanuj tak, by po kilku godzinach pobytu w szkole zjeść drugie śniadanie lub obiad w szkolnej stołówce. Nie możesz dopuścić do nagłego spadku poziomu węglowodanów! Wcale od tego nie schudniesz, a twój mózg będzie wykończony!
- Noś ze sobą lub kupuj w szkole niegazowaną wodę mineralną, bogatą w magnez. Nie tylko najlepiej gasi pragnienie, ale także zawarty w niej magnez jest najlepszym lekarstwem na szkolny stres

## **Uwaga na słodkie śniadania!**

Szkodliwe dla pracy mózgu i całego organizmu jest spożywanie słodkich śniadań – słodkich płatków śniadaniowych, dżemów, czekoladowych czy orzechowych kremów z białym pieczywem lub bułkami, oraz picie słodzonej herbaty. Tego typu pożywienie powoduje gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi, a następnie, w wyniku działania insuliny, równie gwałtowny jego spadek. Zaburza to pracę mózgu, który najpierw jest „zalanym” energią, a następnie niemalże całkowicie jej pozbawiony, skutkiem czego uczeń ma kłopoty z koncentracją, trudno mu skupić uwagę na słowach nauczyciela, nie przyswaja prawidłowo wiadomości, może przeżywać skrajne nastroje, być pobudzone, nawet agresywne, a za chwilę ospałe i zmęczone.

*Jeśli chcesz wiedzieć więcej, odwiedź stronę internetową  
**[www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl)***