

Nezabúdajte na raňajky



Podľa MUDr. A. Béderovej by raňajky mali byť ľahké a výživné. „Metabolizmus tukov je totiž náročný, zaťažuje tráviaci trakt, spotrebováva veľa kyselín, čím odkrúvajú mozog a svalstvo. Výsledkom je psychická a fyzická únava,“ zdôraznila špecialistka na zdravú výživu.

Raňajky by preto mali pozostávať z ovocných štiav a džusov, mliečnych a kyslomliečnych nápojov, celozrnných cereálnych výrobkov, ľahkých nátierok, bohato doplnených zeleninou a zeleninovými vňaťami.

Desiate by mali zabezpečovať 10 percent celodenného prísunu energie a živín, preto by mali byť biologicky výživné, ale ľahké. Mali by obsahovať kvalitné bielkoviny, omega-3 a omega-6 mastné kyseliny.

Mnoho rodičov kompenzuje absenciu raňajok u svojich detí nadmernými desiatami, pozostávajúcimi z mäsových výrobkov, paštét a sladkostí.

Okrem toho, že nevhodná skladba desiaty znižuje koncentráciu, dieťa nie je v čase obeda hladné a vynecháva ho.

Pri kvalitných raňajkách stačí na desiatu kyslomliečny výrobok a ovocie, pri ich deficite je vhodné celozrnné pečivo s nátierkou, vňaťami, zeleninou a ovocím.

„Z našich dlhodobých prieskumov, a potvrdil to aj dotazník Zdravej 5, vyplýva, že k najčastejším nedostatkom z hľadiska správnej životosprávy patrí nepravidelné stravovanie, deficit plnohodnotných raňajok a nutrične nadmerné desiate,“ vysvetlila MUDr. A. Béderová. „Z toho potom pramenia ďalšie nedostatky, ako je deficit kompletného obeda a presun stravy do popoludňajších hodín. Dôvodom, prečo deti jedia málo ovocia, zeleniny, rýb, mlieka či kyslomliečnych výrobkov, je aj to, že rodičia im nejdú v spôsobe výživy príkladom. Raňajky bývajú chvatné a nekompletné, chýba spoločné stolovanie.“

podľa odborníkov Zdravej 5

FOTO © Ľudovít Mazan

line_news

on Ut, 01/11/2011 - 02:33

[Naše dieťa](#)
[Mamička](#)
[Otecko](#)
[Starí rodičia](#)
[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)
[Kontakt](#)

[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



mamatata.sk

ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na www.mamatata.sk sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.

created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

Zdrojová URL: <http://www.mamatata.sk/node/218239>

Linky:

[1] <http://www.mamatata.sk/sites/default/files/ranaky.jpg>