



Vilniaus Simono Daukanto progimnazijoje š. m. spalio mėn. 16 d. vyko akcija „Ar šiandiena valgei pusryčius?“ skirta Pasaulinei maisto dienai paminėti.

Kodėl verta pusryčiauti?

Pusryčių galia – neįveikiama

Pusryčiai yra svarbiausias dienos valgymas, sudarantis net 20% viso kasdienio maisto suvartojimo. Gerai subalansuoti pusryčiai aprūpina mūsų organizmą energija bei būtiniausiomis **vertingomis maistinėmis** medžiagomis.

Kodėl pusryčiai?

- Nes pusryčiai **numalšina** rytinį **alkį**.
- Po aštuonių valandų miego cukraus kiekis kraujyje yra per žemas. Jei norite aktyviai pradėti naują darbo dieną, ryte rekomenduojame sočiai pavalgyti. Tokiu būdu jūsų kūnas gaus **pakankamą kiekį gliukozės**, reikalingos energijai gaminti.
- Tai padeda lieknėti.
- Pusryčiai **greitina medžiagų apykaitą**.
- Pusryčiai **vaikams** yra nepaprastai naudingi – tikras **energijos šaltinis**, padedantis susikaupti ir susikoncentruoti, įsisavinti naujų žinių bei siekti geresnių rezultatų.

Būkite susikaupę visą dieną

Pusryčiaujantys žmonės lengviau sukaupia dėmesį į darbą mokykloje ar darbo vietoje. Su maistu jūs gaunate energijos, kuri padeda lengviau suvokti bei įsiminti naują informaciją.

Tinkamai subalansuoti pusryčiai

Pusryčių metu rekomenduojama suvartoti 30% krakmolingų angliavandenių (pilno grūdo duona, avižiniai miltai, javai), 30% sudėtinių angliavandenių (vaisiai) ir 40% baltymų.

Apklausta: 545 mokiniai, 18 mokytojų.

