



19.02.2018 r.

Jak odżywić mózg przed klasówką? Czas na drugi konkurs SIŁA UMYSŁU!

Nie ma sprawnego działania ludzkiego organizmu bez sprawnie działającego mózgu, w którym powstaje każda myśl i uczucie. Odpowiednio odżywiony gwarantuje lepszą koncentrację, pamięć i wytrzymałość na emocje dnia codziennego. Jak odżywiać mózg, by był możliwie najbardziej wydajny podpowiada dietetyk, ekspert programu „Żyźy smacznie i zdrowo” Katarzyna Zadka.

Mózg - centrum dowodzenia organizmu.

Ludzki mózg waży ok. 1400 gramów i stanowi w przybliżeniu 2% masy ciała człowieka. Mimo to, jest organem pochłaniający 20% dostarczanej organizmowi energii. Potrzebuje nie tylko energii, ale całego szeregu składników odżywczych. Jakość diety wpływa na mózg, a tym samym na samopoczucie, wyniki w nauce, szybkość przygotowania do testów czy prezentacji, a także lepszą odporność na stres i nastrój.

Jak odżywić mózg ? O tych produktach nie zapomnij w diecie!

Brak odpowiedniej ilości energii, białka, dobrych tłuszczów czy składników mineralnych oraz witamin może spowodować nieprawidłową pracę mózgu. Jak się przed tym bronić? Po pierwsze jedzmy regularnie, wtedy nasz organizm bez trudu dostarczy mózgowi odpowiednią ilość glukozy, która jest niezbędna, żeby mógł pracować. Przez spadki poziomu glukozy we krwi kiedy się głodzimy lub pomijamy posiłki, możemy odczuwać osłabienie koncentracji, gorsze samopoczucie i zmęczenie. Ponadto gdy mózg chce bronić się przed brakiem energii częściej sięgamy po słodkie przekąski, które zawierają cukry w tym glukozę. Jest to jednak rozwiązanie tylko na chwilę, lepiej dać organizmowi czas aby mógł czerpać energię z bardziej zbilansowanych posiłków. Składniki mineralne jak magnez, żelazo i cynk to kolejny sekret mądrej głowy. – Magnez pozwala na odpowiednie przesyłanie sygnałów i zwiększa odporność na stresu podobnie jak czyni to cynk. Żelazo natomiast to gwarancja dotlenionego i sprawnie działającego mózgu. Żelazo i cynk znajdziemy w takich produktach jak mięso, żółtko jaj, zielone warzywa, produkty pełnoziarniste, a magnez w nasionach czy roślinach strączkowych. Dla mózgu ważna jest także obecność w naszej diecie witamin takich jak E, C i A, dzięki którym pracuje on sprawniej i szybciej. Witamina E występuje w orzechach i olejach, witamina C w papryce, pomidorach, natce pietruszki i owocach cytrusowych, natomiast witamina A w pomarańczach i zielonych warzywach, maśle i jajach. Na szybki proces myślenia pozytywnie wpływają także ryby czy awokado dzięki zawartości dobroczynnych kwasów tłuszczowych – wymienia Katarzyna Zadka. Jak teorie przekuć w praktykę? Wystarczy przygotować danie z grillowanym łososiem, warzywami i kasza jaglaną lub sięgnąć po energetyczny zielony shake warzywny na bazie szpinaku, banana i łyżeczki miodu.



Rusza drugi cykl konkursu „Smaczny i zdrowy posiłek” – SIŁA UMYSŁU

20 lutego zamykamy zgłoszenia do pierwszego konkursu w ramach programu „Żyj smacznie i zdrowo” na Konkursową Kartę Dania DOBRA ENERGIA do wydarzenia Bieg uliczny. Tym samym już 21 lutego rusza drugi cykl konkursowy dla uczniów i nauczycieli - SIŁA UMYSŁU, w którym konkursowe danie dotyczyć ma wydarzenia z karty wydarzeń z gry YEDZO, jaką jest KLASÓWKA. Karty konkursowe należy zgłaszać w wersji elektronicznej za pomocą formularza na stronie www.zyjsmacznieizdrowo.pl w panelu nauczyciela. Inspiracje do przepisów znajdują się w zakładce „Zdrowe treści” dalej „Przepisy”. Konkurs kończy się 30 marca.

Nagrody w konkursie SIŁA UMYSŁU

Na autorów najbardziej kreatywnej pracy konkursowej czekają koszulki i worki z zabawną grafiką YEDZO, dla wygranej szkoły do wygrania jest bon o wartości 5000 zł do sieci sklepów Decathlon na dowolny sprzęt sportowy oraz dyplom dla zwycięskiej klasy. Szykujcie się do zdrowej rywalizacji, czekamy z niecierpliwością na wasze prace!

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów. Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów. Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

Kontakt dla mediów:

Adela Parchimowicz
a.parchmowicz@synertime.pl
tel.: 664 904 605