

Rozpoczyna się rok szkolny.



Rozpoczyna się rok szkolny.

Dzieci i młodzież wracają do swoich obowiązków i nauki.

Już wkrótce po letnich dniach pozostaną tylko wspomnienia.

Słota, chłód, wiatr zastąpią słoneczne poranki i ciepłe wieczory.

Kończą się wakacje i urlopy.

Znów będziemy się spieszyć i zmagać z realizacją codziennych obowiązków, a do tego potrzeba mnóstwo energii.

Dlatego rozpoczynamy akcję *Jem chleb*;

1. Chcemy, by uczniowie mieli siły do nauki.
2. Zależy nam na zdrowiu i dobrym samopoczuciu dzieci i dorosłych.
3. Pokażemy, jak zadbać o siebie.

Gdzie szukać energii?

Czy Wasi klienci wiedzą, dlaczego dzieci są ospałe, gorzej się uczą, mają kłopoty z koncentracją?

Dzieci potrzebują energii. Ich właściwa dieta to 10–14% energii pochodzącej z białka, 30% z tłuszczu i około 60% z węglowodanów. Ale nie byle jakich węglowodanów, bo węglowodanów złożonych. To one dostarczają energii na długo.

Jednym z najlepszych źródeł węglowodanów złożonych jest pieczywo pełnoziarniste. Ma ono niższy indeks glikemiczny, co oznacza, że cukier z niego uwalnia się do krwi stopniowo i utrzymuje się na stałym poziomie, dostarczając energię na stałym poziomie. Słodkie, szybkie przekąski nie dostarczą potrzebnych składników, a dziecko będzie bardzo szybko głodne. Burczący brzuch nie pomoże w nauce. Pieczywo pełnoziarniste syci na dłużej, daje siłę i koncentrację.

Idealna kanapka dla ucznia szkoły podstawowej:

1. chleb *Żytni Suprima*

masło / sałata strzępiasta / plasterk szynki drobiowej / pomidor;
dodatkowo: herbata z cytryną i miodem

2. chleb *orkiszowy Suprima*

plasterk żółtego sera / rzodkiewki ze szczypiorkiem / jajko / czerwona papryka;
dodatkowo: herbata z dzikiej róży

Dzieci potrzebują witamin.



Witaminy z grupy B1 są niezbędne, by dzieci rosły; wzmagają koncentrację oraz chęci do nauki; odpowiadają m. in. za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mózgu, poprawiają trawienie, wpływają korzystnie na narząd wzroku, serca, przekształcają pokarm w energię.

Witamina E to „witamina szczęścia”, bo zwalcza lęk, depresję, pesymizm. Gdzie ją znaleźć? W nasionach zbóż, słoneczniku, drożdżach.

Pieczywo szczególnie bogate w witaminy to:

panefit pokrzywowy, panefit gryczany, panefit 8 zbóż - marki Suprima.

Głowa pracuje - bo jem chleb!

Pieczywo pełni szczególną rolę w sprawnym funkcjonowaniu mózgu.

Choć mózg stanowi jedynie 2% masy naszego ciała, to zużywa aż 20% tlenu pochłanianego przez płuca i 20% energii zawartej w spożywanej żywności.

Na potrzeby naszego mózgu idzie 40% sacharydów zawartych w pożywieniu.

W odżywianiu komórek nerwowych najbardziej odpowiednie są złożone sacharydy jak np. skrobia, która jest głównym składnikiem chleba.

W białkach pszenicy i innych zbóż występuje ok. 40% kwasu glutaminowego czyli aminokwasu zawartego w dużych ilościach w tkance mózgowej i pełniącego ważną rolę w pracy mózgu.

Kanapki dla myślących:

1. *chleb orkiszowy Suprima*

 pasta z wędzonej makreli / ogórek kiszony.

 Najlepiej uzupełnić filiżanką zielonej herbaty.

2. *chleba z guaraną Suprima*

 z masłem i twarogiem / sałatka pomidorowa z cebulką.



Modne i zdrowe dodatki tej jesieni:



Amarantus

Pieczywo z dodatkiem nasion amarantusa zawiera przede wszystkim skwalen, który m. in. jest niezbędny w powstawaniu w organizmie prowitaminy D, ułatwia usuwanie trucizn pochodzenia przemysłowego, przedłuża życie komórek, likwiduje objawy przemęczenia.

Bogate jest także w błonnik, żelazo, magnez, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy z grupy B i E oraz białka o fantastycznej przyswajalności.

Polecamy: *panefit z guaraną Suprima*



Omega 3

Kwasy te obniżają stężenie cholesterolu we krwi, mogąc w ten sposób zapobiegać miażdżycy; przeciwdziałają zwapnieniom naczyń krwionośnych, zwiększając ich elastyczność i obniżając ciśnienie krwi.

Chleb bogaty w Omega 3 produkowany jest z dodatkiem płatków i otrąb owsianych, siemienia lnianego, ziaren soi i grochu, nasion słonecznika, słodu jęczmiennego oraz oleju rybiego.

Polecamy: *Panefit Lniany 50%, Panefit Słonecznikowy 50%*,



Aloes

Preparaty aloesowe wykorzystuje się jako składniki podnoszące odporność, w stanach zapalnych dróg oddechowych, w obniżonej odporności. Okazują się także skuteczne w leczeniu chorób alergicznych, są polecane osobom z cukrzycą, miażdżycą, po przebytych chorobach. Gdy idzie słońce – zaproponuj klientom chleb z aloesem.

Mieszanka „pieczywo aloesowe”

Również polecamy *pieczywo z dzikim czosnkiem, gryką, pokrzywą marki Suprima.*



Żytnie, pszenne, a może razowe?

Pieczywo żytnie.



Posiada węglowodany, białka, aminokwasy, lipidy, substancje mineralne oraz witaminy. Chleb żytni na śniadanie pomaga utrzymać prawidłową wagę, bo dłużej syci.



Ale...! Nie należy przesadzać z ilością pieczywa żytniego. Jego nadmiar może powodować wzdęcia.

Pieczywo razowe.



Ma sporo polifenoli, lignanów oraz kwasu fitynowego, dzięki czemu może obniżyć poziom cholesterolu. Zaleca się je w chorobach serca i układu krążenia.



Nie jest wskazane jedzenie wyłącznie chleba razowego. Jednak... zawarte w nim fityniany mogą bowiem utrudniać trawienie i przyswajanie białek, miedzi, żelaza, magnezu, molibdenu oraz chromu.

Pieczywo pszenne.



Jest wypiekane głównie z mąki oczyszczonej i ma niewiele błonnika.



Za to... jest lekkostrawne i warto je polecać rekonwalescentom oraz osobom z kłopotami trawiennymi i nadkwasotą, wrzodami, lub innymi chorobami.

Figura jak u Francuzki?

Francuzi konsumują pieczywa dużo więcej niż Polacy, a szczytą się lepszą figurą i wagą.

Pamiętajmy - chleb sam w sobie nie tuczy, a tuczą dodatki do niego.

Jedząc pieczywo, spożywamy węglowodany. Te mają zdolność wchłaniania wody i wypełniania żołądka. Pieczywo zawiera mniej kalorii niż tłuszcze zwierzęce, wymaga od nas przeżuwania, więc jemy wolniej i szybciej odczuwamy uczucie sytości.

Kanapki na odchudzanie:

1. Na zielono

- 2 kromki chleba / łyżka stołowa serka z ziołami posypanego uprażonym słonecznikiem /
- 3 łyżki kiełków brokuła / pokrojona w paski czerwona, żółta papryka.

2. Białko na zdrowie

- 2 kromki chleba / posmarowane cienko margaryną (ok. łyżeczki) / 2 liście sałaty /
- 4 plasterki szynki z indyka / 4 plasterki pomidora.

