

Drodzy Wychowankowie dzisiaj przypomnę Wam ważne informacje na temat kolacji. Nie wszyscy pamiętają o tym, że ostatni posiłek dnia należy spożywać trzy godziny przed snem. Kolacja powinna uspokajać nasz organizm, odprężyć i zapewnić spokojny sen. Co zatem warto jeść wieczorem?

W zależności od płci, wieku, aktywności fizycznej itp. kolacja powinna dostarczać odpowiednią liczbę kalorii (15 – 20 % dziennego zapotrzebowania na energię). Nie powinna być ciężkostrawna i kaloryczna. Pamiętajmy, że wieczorne objadanie się sprzyja nadwadze i utrudnia zasypianie.

Wspomaga regenerację organizmu

Odpowiednia kolacja wspomaga regenerację organizmu oraz jego prawidłowe funkcjonowanie. Podobnie jak podczas wcześniejszych posiłków, w czasie kolacji jedzmy produkty lekkostrawne. Szczególnie ważne jest, by w niewielkich ilościach dostarczyć białka, gdyż wtedy w organizmie uruchamiają się m. in. procesy wzrostowe czy spalania tkanki tłuszczowej. Białko znajdziemy w warzywach, jajkach, chudym białym serze, rybach itp.

Co jeść a czego unikać?

Dobra propozycją na kolację jest np. jajko z pieczywem pełnoziarnistym i pomidorem, pieczywo z pastą rybno-twarogową, sałatka grecka z lekkim sosem winegret itp. Możliwości jest naprawdę wiele i tylko od naszej fantazji zależy, czy kolacja będzie urozmaiconym posiłkiem. Jedzmy zatem lekko, smacznie i zdrowo.

Przede wszystkim unikajmy słodczy i innych węglowodanów prostych: białego ryżu, jasnego pieczywa, makaronu. Wyrzućmy z wieczornego menu czerwone mięso, kawę, mocną herbatę. Unikajmy potraw ciężkostrawnych, tłustych, smażonych. Po takim posiłku nasz organizm będzie miał trudności ze strawieniem, a to niewątpliwie odbije się negatywnie na naszym nocnym odpoczynku.

Życzę smacznego 😊 ! Pozdrawiam Barbara Magalska

