



Katedra Żywienia Człowieka  
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski



Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka  
Wydział V Nauk Medycznych  
Polska Akademia Nauk



Polskie Towarzystwo Nauk  
Żywnościowych

# Śniadanie – jeść czy nie jeść? To nie jest trudne pytanie.

Lidia Wądołowska

[lidia.wadolowska@uwm.edu.pl](mailto:lidia.wadolowska@uwm.edu.pl)

[www.uwm.edu.pl/edu/lidiawadolowska](http://www.uwm.edu.pl/edu/lidiawadolowska)

# Definicja

## Co to jest śniadanie?

### Rodzaj żywności:

- Żywność „stała” i/lub napój
- Żywność typowa i/lub nietradycyjna

### Ilość żywności:

Ilość większa niż „śladowa”

### Czas w ciągu dnia:

Specyficzna pora dnia,  
najczęściej rano

Śniadanie – taka porcja spożytej żywności,  
która dostarcza organizmowi  
energii i składników odżywczych  
w ilości istotnej z punktu widzenia pokrycia potrzeb organizmu.

# Jak wygląda prawidłowy zestaw śniadaniowy?

Po pierwsze – urozmaicony.



# Wskaźnik jakości śniadania (BQI)

Składowe wskaźnika BQI	Tak	Nie
1. <b>Produkty zbożowe</b> (pieczywo, śniadaniowe produkty zbożowe, ciastka)	+1	0
2. <b>Owoce i warzywa</b> (owoce, soki owocowe, warzywa)	+1	0
3. <b>Produkty mleczne</b> (mleko, napoje mleczne, jogurty, sery)	+1	0
4. Mała ilość żywności bogatej w mono- i disacharydy <sup>1</sup> (cukru, dżemu, miodu)	+1	0
5. Tłuszcze bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe (oliwa, oleje roślinne)	+1	0
6. Korzystna proporcja jednonienasyconych kwasów tłuszczowych do nasyconych kwasów tłuszczowych (powyżej mediany <sup>2</sup> )	+1	0
7. <b>Wartość energetyczna śniadania zgodna z rekomendacjami</b> (20-25% wartości energetycznej dziennej diety)	+1	0
8. <b>Produkty zbożowe + owoce + produkty mleczne w tym samym posiłku</b>	+1	0
9. Wapń w ilości 200-300 mg <sup>3</sup>	+1	0
10. Brak żywności bogatej w nasycone kwasy tłuszczowe i <i>trans</i> izomery kwasów tłuszczowych (masła, margaryny)	+1	0

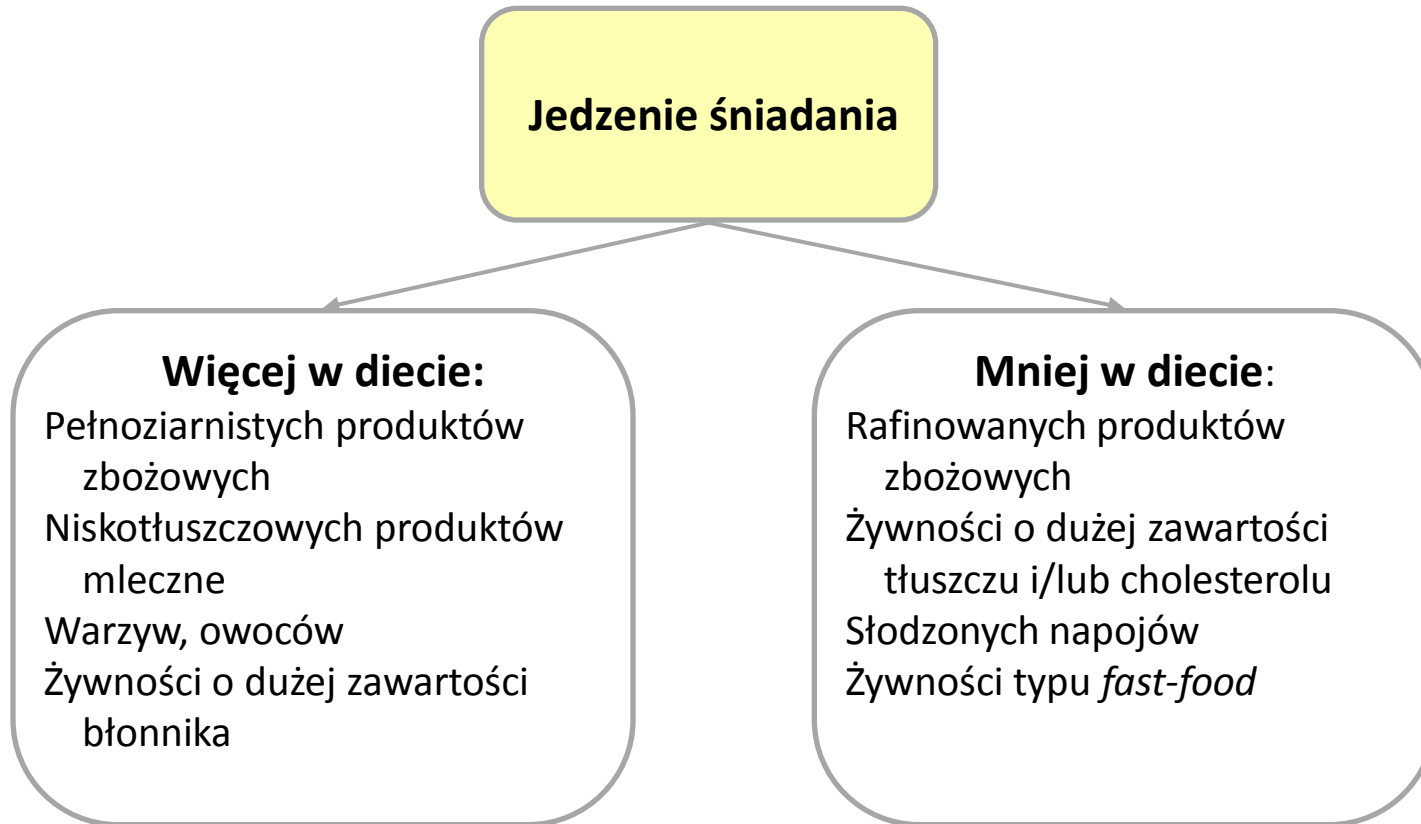
Interpretacja wskaźnika: **im więcej punktów, tym lepsza jakość śniadania**

<sup>1</sup>mono- i disacharydy (np. glukoza, fruktoza, sacharoza, laktoza) poniżej 5% wartości energetycznej dziennej diety;

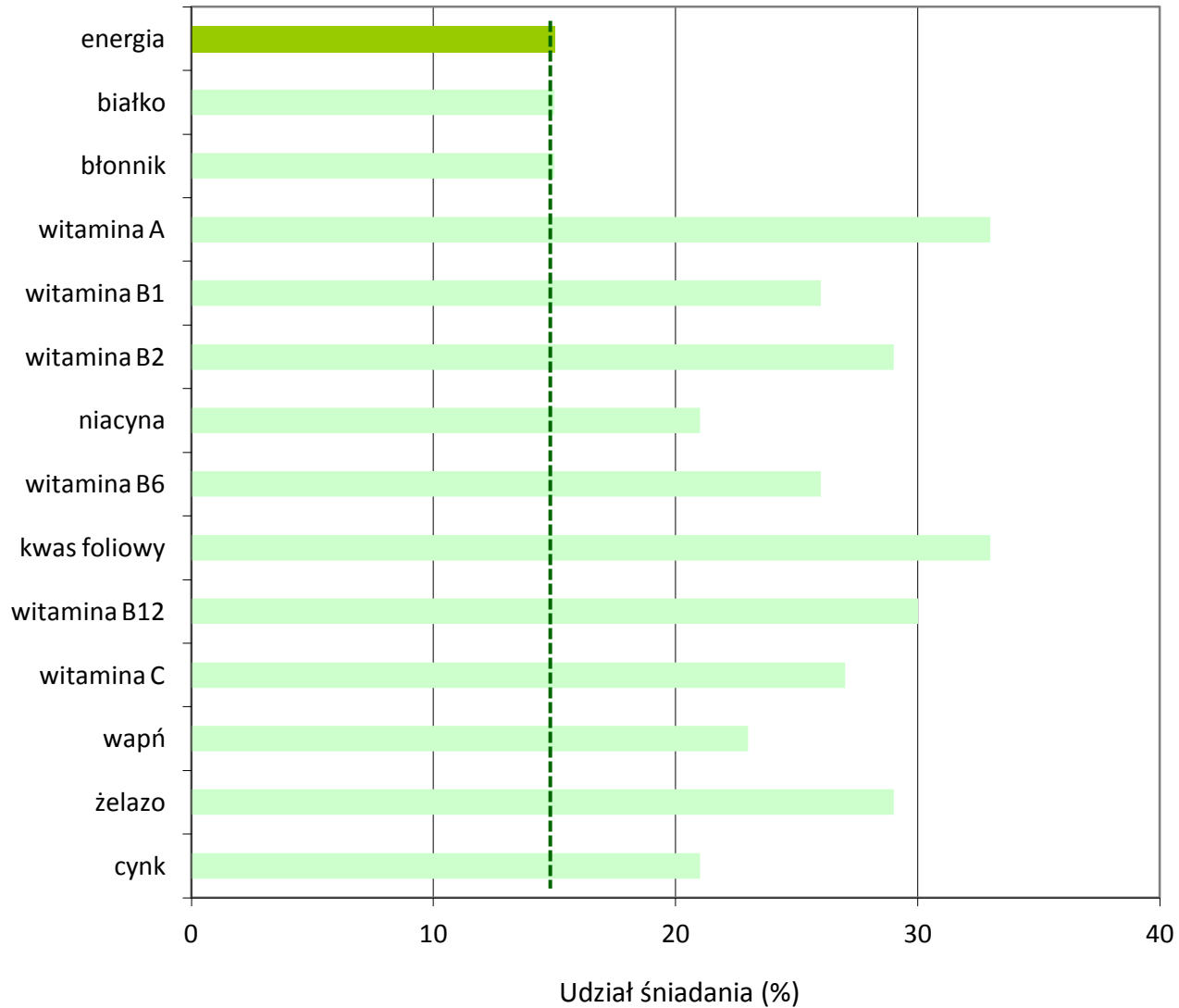
<sup>2</sup>proporcja powyżej wartości, którą posiada 50% badanej grupy osób;

<sup>3</sup>np. 1 szklanka mleka, 1 kubeczek jogurtu, 20 g sera, 250 g twarogu

# Znaczenie śniadania dla jakości diety



# Udział śniadania w wartości energetycznej i odżywczej diety (w %)



# Niejedzenie śniadania i błędy w odżywianiu

Błędy w odżywianiu	Wzrost szansy (w %) występowania błędów w odżywianiu	
	Śniadanie czasami*	Śniadanie nigdy*
Rażąco małe spożycie błonnika	49%	89%
Codziennie spożycie słodzonych napojów	167%	153%

\*w porównaniu z osobami jedzącymi śniadanie codziennie

# Zalety jedzenia śniadania

Jedzenie śniadania jest związane z bardziej prozdrowotnym wyborem żywności w ciągu całego dnia i poprawia gęstość żywieniową diety.



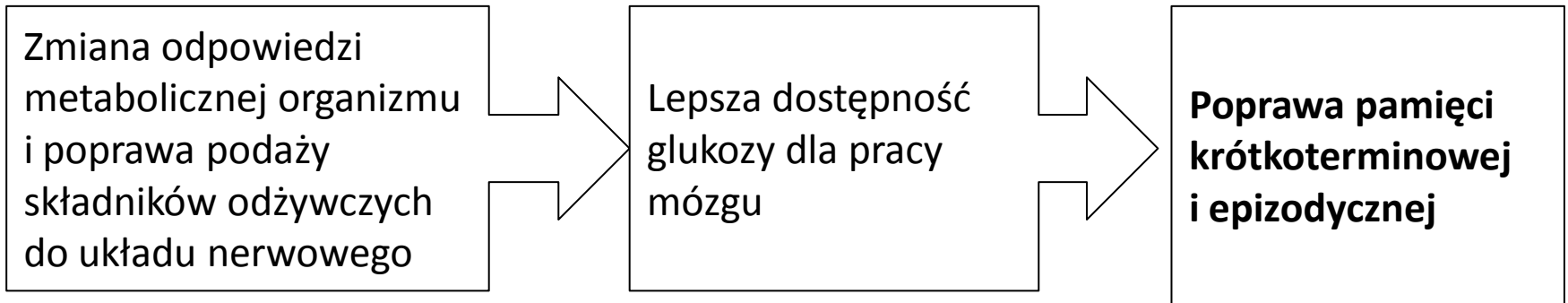
Regularne spożywanie śniadania sprzyja zwiększeniu spożycia warzyw i owoców.



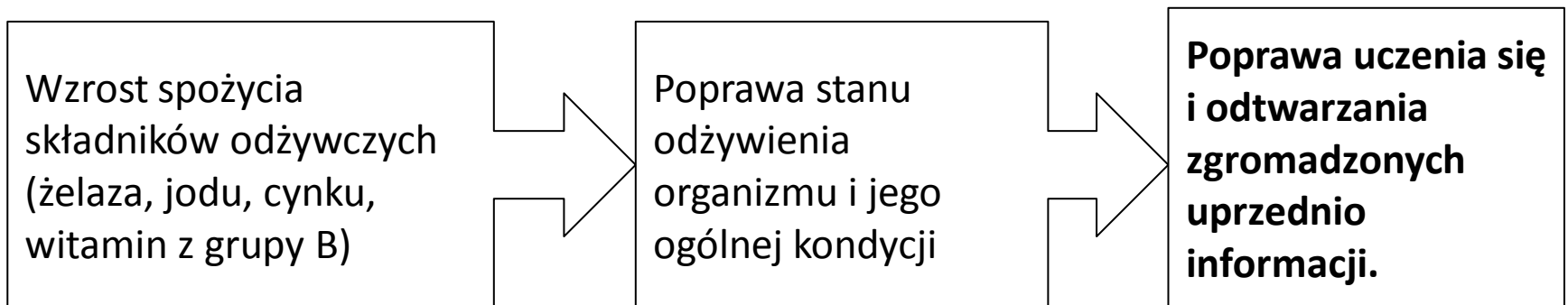
# Wpływ śniadania na funkcje poznawcze

## Dwa potencjalne mechanizmy

### Działanie krótkoterminowe

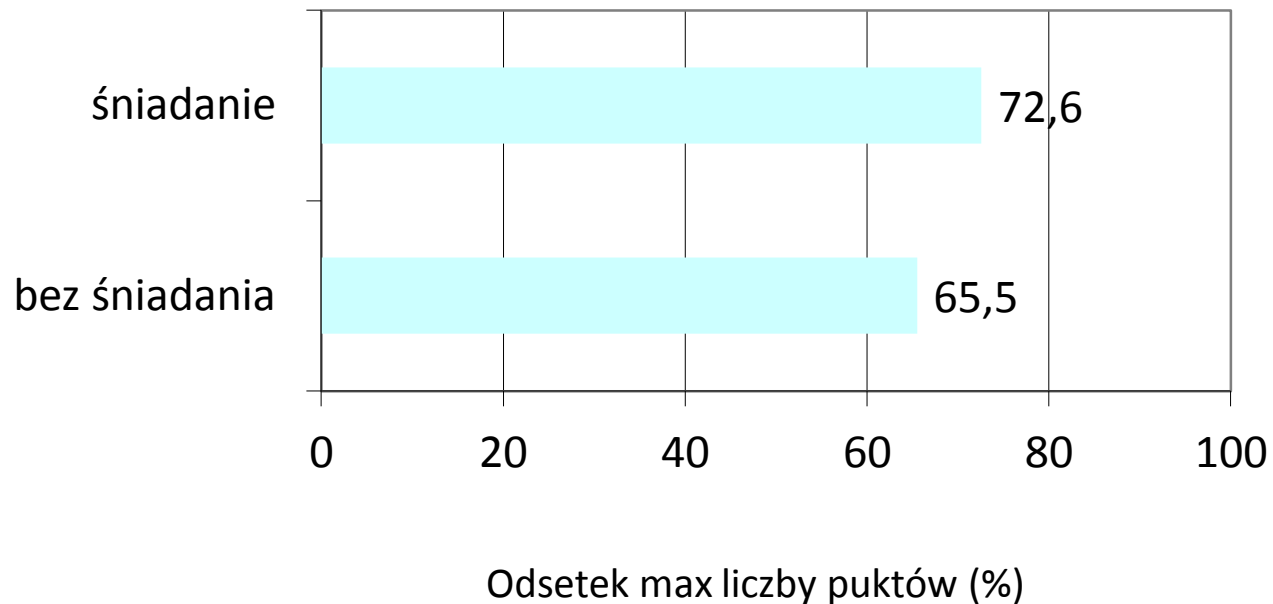


### Działanie długoterminowe



# Wpływ śniadania na oceny w szkole

Średnie wyniki z pięciu różnych testów pamięci wykonanych u studentów po zjedzeniu śniadania lub bez śniadania



# Wpływ śniadania na funkcje poznawcze

Funkcje poznawcze i nastrój	× wpływ pozytywny – brak wpływu
Depresja (spadek)	×
Dobry nastrój i zadowolenie	×
Identyfikacja bodźców wzrokowych (spadek liczby błędów)	×
Koncentracja	×
Kreatywność, zdolność tworzenia idei	×
Nadpobudliwość (spadek)	×
Odczucie niepokoju	–
Odczucie spokoju	–
Pamięć krótkoterminowa i epizodyczna	×
Rozwiązywanie problemów	×
Zdolności matematyczne i arytmetyczne*	×
Zdolności werbalne	×

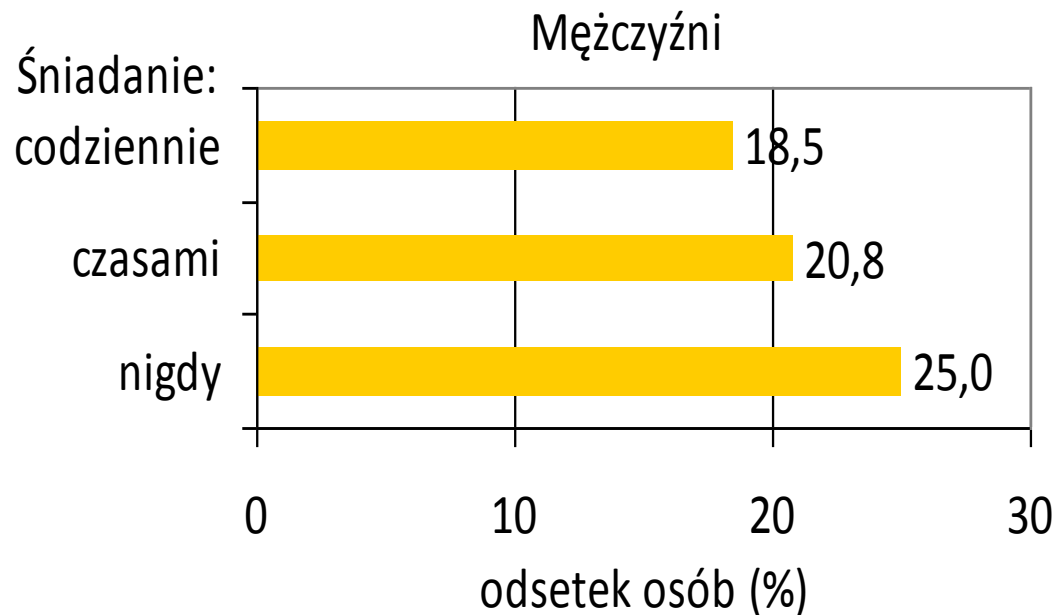
\*możliwe współdziałanie z frekwencją szkolną (i ciągłością edukacji)

# Wpływ śniadania na występowanie zaburzeń metabolicznych

Choroby	Spadek ryzyka chorób*	
	Śniadanie 4-6 razy/tydzień	Śniadanie codziennie
Nadciśnienie tętnicze	– 10%	– 16%
Zespół metaboliczny	– 11%	– 18%
Otyłość	– 15%	– 20%
Otyłość centralna	– 16%	– 22%
Cukrzyca typu 2	– 18%	– 19%

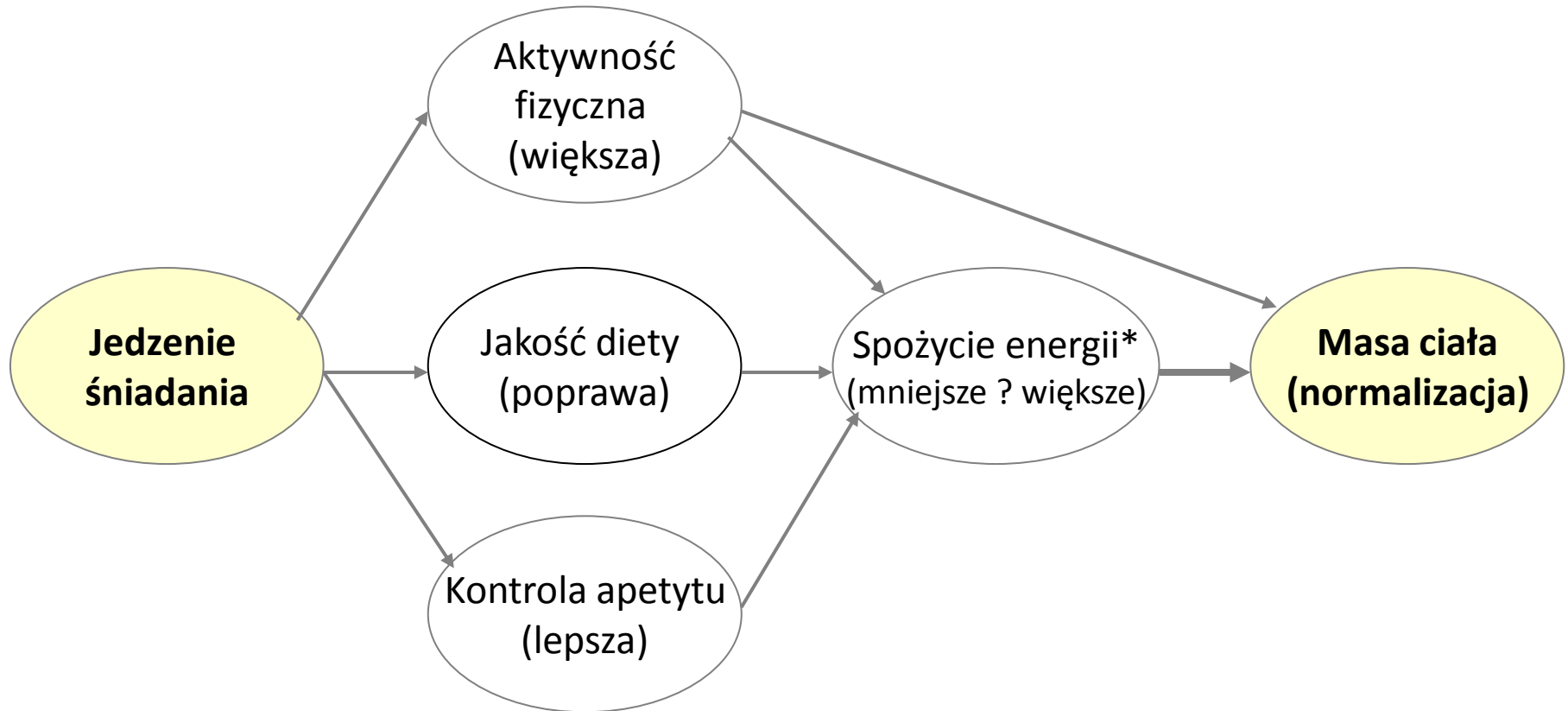
\* w porównaniu z osobami jedzącymi śniadanie 3 razy/tydzień lub rzadziej

# Wpływ śniadania na występowanie nadwagi



Im większa częstotliwość spożywania śniadania, tym bardziej prawidłowa masa ciała (BMI) i radsze występowanie nadwagi i otyłości.

# Wpływ śniadania na masę ciała



\*nie rozstrzygnięto wpływu jedzenia śniadania na wartość energetyczną diety, ale udowodniono korzystny wpływ jedzenia śniadania na normalizację masy ciała

**Regularne spożywanie śniadania  
zmniejsza ryzyko występowania otyłości  
od 30 % do 200 %,**

**a dzieciom i młodzieży umożliwia bardziej harmonijny rozwój.**

# Kto nie jada śniadania?

Śniadanie częściej opuszczają:

- dziewczęta niż chłopcy,
- młodzież niż dzieci,
- dzieci z rodzin o niskim niż wysokim statusie społeczno-ekonomicznym,
- dzieci mieszkające w miastach niż na wsi.

Przyczyny niejedzenia śniadania:

- brak czasu rano,
- brak lub słabe odczuwanie głodu,
- potrzeba dłuższego snu,
- ograniczenia pokarmowe, np. odchudzanie, dążenie do utrzymania szczupłej sylwetki.



# Podsumowanie

Główne korzyści dla zdrowia związane z jedzeniem śniadania:

- śniadanie poprawia gęstość żywieniową diety i jest wskaźnikiem prozdrowotnego stylu życia,
- śniadanie może pozytywnie wpływać na osiągnięcia poznawcze i nastrój w godzinach porannych,
- śniadanie może pozytywnie wpływać na profil metaboliczny krwi i zmniejszać ryzyko pewnych chorób przewlekłych,
- śniadanie korzystnie wpływa na masę ciała i zmniejsza ryzyko otyłości.

**Jedzenie śniadania decyduje  
o zachowaniu zdrowia i podatności na choroby  
oraz zdolności organizmu  
do podejmowania wysiłku umysłowego i fizycznego.**