

Drodzy Rodzice!

Drugie śniadanie do szkoły jest bardzo ważnym elementem w rozwoju Waszego dziecka. Dostarcza bowiem potrzebnej energii do nauki, zabawy i zdrowego rozwoju psychofizycznego. Zatem jak je skomponować, aby spełniało swoją rolę i było naprawdę zdrowe?

Oto kilka cennych rad:

1. **Kajzerki zamiast na pełnoziarniste pieczywo.** Dostarczy błonnika i witamin z grupy B – ważnych dla pracy układu nerwowego. Jeśli dziecko nie lubi razowego chleba, może być tortilla z razowej mąki, chleb pita lub naleśnik z pysznym nadzieniem (warzywa, szynka, żółty ser).
2. **Przygotuj kanapki z bogatym wnętrzem.** Można je robić nie tylko z szynką lub żółtym serem. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pasta z tuńczyka, plasterki wędzonego lososia na białym serku, cienko pokrojona pieczona pierś kurczaka lub schab – możliwości zaspokojenia upodobań dziecka jest wiele.
3. **Pamiętaj o owocach i warzywach.** Dzieci mają niedobory witamin i soli mineralnych, a surowe owoce i warzywa są bogatymi źródłami tych składników. Umyte, pokrojone w słupki marchewki czy papryka, kiszony ogórek, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe, owoc pozbawiony pestki i podzielony na ćwiartki to smaczne uzupełnienie kanapek.
4. **Dodaj jogurt lub mleko.** Polska młodzież spożywa zdecydowanie za mało wapnia. A bez niego nie ma zdrowych zębów i mocnego szkieletu. Kupuj jogurty naturalne i dodawaj do nich rozdrobnione owoce (świeże lub mrożone). Będą miały mniej cukru, a więcej witamin i minerałów. Napój mleczny w małym kartoniku ze słomką to także spora porcja wapnia.
5. **Pamiętaj o czymś słodkim - ale niekoniecznie słodyczach!** Dzieci lubią słodkie przekąski, jednak nie muszą dostawać codziennie do szkoły czekoladowego batonika. Suszone owoce, orzechy czy batoniki zbożowo-owocowe będą smaczną i zdrową przekąską.
6. **Do picia woda lub świeży sok .** Stanowczo zrezygnujcie z gazowanych napojów z mnóstwem sztucznych dodatków (barwników i aromatów) oraz ze słodzonych soków z kartonu. Znacznie lepsza jest woda, mleko lub sok bez dodatku cukru (np. świeży, jednodniowy). Do bidonu możesz wlać dziecku wodę z miodem i cytryną czy przestudzoną owocową herbatkę.

Opracowanie: Agata Maliszewska