

II śniadanie na wynos

Co zapakować do szkolnej śniadaniówki?

Jak mantra powtarzane są slogany na temat tego jak ważny jest posiłek w szkole, o tym, że śniadanie daje moc, że to paliwo dla mózgu. Niestety oglądając szkolne lunchboxy bardzo często mamy wrażenie, że to raczej hasła „cukier krzepi” i „nie żałuj dziecku cukru” są nadal na fali.

Warto zatrzymać się i naprawdę zastanowić nad tym co i dlaczego będziemy pakowali dziecku do szkoły.



Jak powinna wyglądać śniadaniówka?

Po 3-4 godzinach spędzonych w szkole przychodzi czas na doławkę „paliwa”. Zasoby energii niezbędne do utrzymania odpowiedniego poziomu skupienia, prawidłowego chłonięcia nowych informacji i dobrego humoru uzupełnić powinno odpowiednio zbilansowane drugie śniadanie.

W skład drugiego śniadania wchodzić powinny:

- **Różnokolorowe warzywa:** sprawdzą się np. marchewki, rzodkiewki, papryka, pomidorki koktajlowe, kalarepka, ogórki, również w formie kiszanej (są one źródłem witamin i składników mineralnych, poza tym powinny być podstawą naszej diety).
- **Pełnoziarniste pieczywo, płatki zbożowe, kasza, makaron lub dania z pełnoziarnistej mąki np. naleśniki lub placuszki** (są one źródłem nie tylko węglowodanów czyli energii, ale również błonnika, witamin z grupy B, żelaza, cynku, fosforu czy magnezu).
- **Ulubione owoce:** w całości sprawdzą się: jabłko, brzoskwinia, nektarynka, gruszka, śliwki, mandarynki, banan, borówki, truskawki, morele, pokrojone i zapakowane: mango, ananas, melon, arbuz. Od czasu do czasu może być to owocowy lub owocowo-warzywny koktajl (w zdrowy sposób osłodzą naszym pociechom dzień).
- **Jajko, nasiona roślin strączkowych**, np. cieciora lub soczewica, pasta z nasion strączkowych np. hummus czy orzechów, **twarożek, ser, maślanka, kefir lub jogurt naturalny, rzadziej mięso** (są one źródłami białka, podstawowego budulca organizmu).
- **Dodatek tłuszczu-** orzechy, nasiona, pestki lub odrobina oleju lub oliwy (odpowiadają za prawidłowy rozwój układu nerwowego, wzmacniają odporność i ułatwiają wchłanianie witamin A,D, E i K).
- **Napój – woda** (można do niej dodać plasterki cytryny, pomarańczy, limonki, listki świeżej mięty, melisy) lub napar lub herbata.

PRZYKŁADOWE ZESTAWY:

- 1) placuszki z jagodami/ brzoskwinia/ słupki kolorowych papryk/ mała garstka nasion słonecznika/ woda z cytryną i miętą;
- 2) kanapka z pieczywa razowego z hummusem i suszonymi pomidorami/ kilka pomidorków koktajlowych/ gruszka/ herbata owocowa;
- 3) domowe pełnoziarniste tortille z mozzarellą i warzywami/ słupki marchewki/ cząstka gorzkiej czekolady/ mała kiść winogron/ woda z plasterkiem pomarańczy.

Aby zachęcić dzieci do jedzenia drugiego śniadania:

- **Działajmy RAZEM-** zaprośmy dziecko do planowania i przygotowywania śniadaniówki. Starajmy się dawać im kontrolowany wybór - np. „chcesz dziś do szkoły dostać banana czy jabłko?”

- **Zapakujmy fajnie** – powinno być wygodnie, tak żeby dziecko z łatwością mogło przewieźć i zjeść posiłek. Estetyka zapakowania posiłku jest również ważna: fajny lunchbox i butelka na wodę, ładnie pokrojone warzywa, liścik z zabawnym hasłem lub inne dodatki zachęcą do sięgnięcia po II śniadanie.

- **Przykład górą** – niech cała rodzina zabiera II śniadanie na wynos, zarówno starsze rodzeństwo jak i rodzice.

Mamy nadzieję, że te wskazówki przyczynią się do tego, że drugie śniadanie Twojego dziecka będzie dawać mu prawdziwą moc ;). Posiłek w szkole jest ważny dla zdrowia, możliwości intelektualnych i kształtowania nawyków żywieniowych dziecka i nastolatka, jak również nas, dorosłych - dbajmy, o to.

(Źródło - Fundacja „Szkoła na widelcu”.)