

ULOTKA

II ŚNIADANIE – WAŻNY POSIŁEK DLA ZDROWIA I SAMOPOCZUCIA UCZNIĄ

I śniadanie jest ważnym posiłkiem w ciągu dnia i powinno być spożyte przez dziecko przed wyjściem z domu.

ROLA II ŚNIADANIA



II śniadanie dostarcza energii i składników odżywczych uczniowi, który przebywa w szkole kilka godzin

Wpływa na lepszą koncentrację, zapamiętywanie, lepsze wyniki w nauce, rozwój intelektualny

Wpływa na dobre samopoczucie

Kształtuje prawidłowe nawyki żywieniowe

II ŚNIADANIE POWINNO ZAWIERAĆ

Pieczywo pełnoziarniste – razowe, graham, pumperniel – zapewnia ono odpowiednią ilość energii, białka, witamin z grupy B, magnezu, cynku, błonnika pokarmowego.

Mleko i produkty mleczne – jogurt, kefir, biały ser, żółty ser – jest najlepszym źródłem wapnia, który wpływa na wzrost kości i rozwój dziecka.

Produkty białkowe – preferowana jest chuda wędlina, pieczone mięsa.

Owoce i warzywa – sałata, cykoria, plasterki pomidora, kawałki papryki, rzodkiewka, warto dołączyć owoc sezonowy lub sok owocowy bądź warzywny.

Napoje – najlepsze są woda mineralna, herbatki owocowe, soki owocowe i warzywne, napoje mleczne.

Najczęściej drugie śniadanie to gotowa kanapka – ważne jest jej urozmaicenie. Zamiast ciasteczek czy batoników, warto dołączyć obrane i pokrojone owoce sezonowe, które są źródłem witamin. Pokrojone owoce, warzywa, owoce suszone, sałatki, twarożki dziecko może łatwo zabrać ze sobą do szkoły w plastikowym pojemniku na żywność.

PRAWIDŁOWO SKOMPONOWANE II ŚNIADANIE

Przykład I – kanapka: 2 kromki chleba razowego żytniego, cienko posmarowane masłem, 2 plasterki szynki drobiowej, 2 listki sałaty, plasterki pomidora, plasterki świeżego ogórka

- gruszka

- kefir lub maślanka do picia

Przykład II – kanapka: bułka grahamka, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem doprawiony ziołami

- pokrojona w paski ½ czerwonej papryki

- dowolny sok 100% bez dodatku cukru

Przykład III – kanapka: 2 kromki chleba pszenno-żytniego, posmarowane cienko masłem, 2 plasterki sera żółtego, 2 liście sałaty, ogórek kwaszony

- jabłko lub inny owoc sezonowy

- herbata

