



Drugie śniadanie w szkole to podstawa

Dlaczego to takie ważne?

Dzieci i młodzież, które pomijają drugie śniadania narażone są na częstsze bóle głowy, złe samopoczucie i rozdrażnienie, co może się przekładać na gorsze wyniki w nauce, brak koncentracji, trudności w zapamiętywaniu, brak logicznego myślenia. Dodatkowo wpływa to również na częstsze konflikty w relacjach z innymi. Osłabienie koncentracji i gorszy nastrój są wynikiem spadku poziomu glukozy we krwi, który wpływa na zmniejszenie ogólnej wydolności fizycznej i umysłowej. W grę wchodzi także problemy z układem immunologicznym, przez co dziecko może częściej chorować, bo będzie osłabione.

Co warto zjeść?

Najprostszą formą drugiego śniadania jest kanapka z dodatkiem białkowym - wędliny, sery, jaja, ryby i owocowo-warzywnym - pomidor, szczypiorek, jabłko, maliny i inne tego typu produkty. Drugie śniadanie może być posiłkiem przygotowanym na bazie mleka lub jogurtu. Polecane są także świeże owoce, soki, przeciera owocowe i potrawy zaliczane do deserów stanowiące połączenie owoców z kaszami (na przykład kasza jagłana z jabłkami i cynamonem).

Wiadomo, że większość dzieci lubi słodkie. Zamiast batonów, czekolady i sztucznych słodkich bułek, można dać dziecku do szkoły owoce, również suszone lub przygotowywać posiłki o słodkim smaku, na przykład muffinki marchewkowe czy bananowe.

Do słodzenia wykorzystajmy cukier trzcinowy, cynamon, miód, a jako dodatki kakao, rodzynki, migdały i orzechy.

Ulotka informacyjna dla rodziców przygotowana w ramach akcji „Jedz zdrowo, rośnij zdrowo”

Magdalena Susek