



12.03.2018 r.

### **Takie drugie śniadanie to hit. Kolorowe i smaczne pomysły na szkolny posiłek**

**W dniu pełnym nauki i pracy, kiedy zaczynamy odczuwać głód i spadek energii, chętnie sięgamy po jedzenie. Dobrze, aby było to zaplanowane i pełnowartościowe drugie śniadanie lub lunch. Niestety, często ratujemy się przekąskami, a nasze dzieci niełatwo zachęcić by zjadały przygotowany przez nas posiłek. Spróbujmy jednak urozmaicić szkolną śniadaniówkę, żeby nasze dziecko w przerwie chętniej sięgało po domowe posiłki niż po przekąski. Pomysłami na opracowanie smacznego i zbilansowanego drugiego śniadania dzieli się Katarzyna Zadka - dietetyk, ekspert programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”.**

### **Pierwsze śniadanie to podstawa, a drugie to szansa na udany dzień!**

Poranny pośpiech nie powinien być przeszkodą w zjedzeniu nawet niewielkiego śniadania złożonego na przykład z płatków owsianych na mleku z owocami i orzechami, shake na bazie jogurtu z owocami i płatkami, czy kanapki z dodatkiem warzyw i wędliny, sera lub jajka. Zjedzenie porządnego śniadania pozwoli naszemu organizmowi prawidłowo funkcjonować przez kolejne kilka godzin wytężonej pracy czy nauki. Głód to brak koncentracji, słabsza odporność, zmęczenie, ospałość i oczywiście gorszy humor i mniejsza cierpliwość. Dobra kondycja fizyczna i psychiczna jest kluczowa aby sprostać wyzwaniom zawodowym i uczniowskim. Walka z głodem i gorszym samopoczuciem to nie tylko śniadanie, jej elementem powinno być też drugie śniadanie. Choć drugie wcale nie jest mniej ważne. Posiłek ten powinien być mniejszy od pierwszego jedzonego o poranku, ale równie urozmaicony i łączący w sobie produkty z różnych grup Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Wprowadzenie zwyczaju spożywania drugiego śniadania w szkołach sprzyja kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych, m.in. spożywania optymalnej liczby 4–5 posiłków dziennie. Wpływa również na zmniejszenie podjadania wśród dzieci i młodzieży. Ponadto osoby, które nie spożywają drugiego śniadania mogą skarżyć się na bóle głowy, złe samopoczucie, rozdrażnienie – mówi Katarzyna Zadka, dietetyk.

### **Co zapakować do śniadaniówki?**

Jedzenie zarówno w domu, jak i poza nim, nie powinno być przykrym obowiązkiem, ale smaczną przygodą, czy odkrywaniem kulinarnych upodobań. W szkolnej śniadaniówce zazwyczaj ląduje kanapka, owoc i słodkie co nieco. Kanapka na drugie śniadanie to bardzo dobry pomysł jeśli obok wędliny, sera i pieczywa zawiera dodatek warzyw. Nie wszystkie dzieci lubią jednak kanapki. W tej sytuacji sprawdzi się jogurt naturalny a do tego owoce i wafle ryżowe albo sałatka owocowa z dodatkiem jogurtu, albo sałatka na bazie warzyw i kurczaka czy naleśniki z serem i owocami lub smaczne smoothie. Fajnym pomysłem mogą być też pokrojone w słupki warzywa z dodatkiem humusu lub jogurtowego dipu. Wybierając słodkie co nieco postawmy na owoce, mieszankę orzechów lub bakalii, czy przygotowane domowe ciasteczka.



## **Dobrze jest zjeść razem**

Tak jak dorośli, którzy chętnie wychodzą wspólnie na lunch czy drugie śniadanie do firmowej stołówki czy baru by zjeść w miłym towarzystwie posiłek, tak samo nasze dzieci chętniej sięgają po kanapkę czy przekąskę, gdy i one mogą spożyć posiłek w miłej atmosferze z rówieśnikami. Zachęcajmy więc dzieci do tego, by jadły z innymi dziećmi. – Z pomocą w edukacji żywieniowej młodzieży wychodzi właśnie program „Żyj smacznie i zdrowo”, który oferuje nauczycielom darmowe zestawy edukacyjne w których można znaleźć plakaty i scenariusze lekcji o zdrowym odżywianiu – przypomina Katarzyna Zadka – Takie lekcje edukacyjne można przeprowadzać nie tylko wśród dzieci, ale również wśród rodziców. Warto zachęcić ich do ustalenia między sobą jak często dzieci otrzymują słodczyce do śniadaniówek, tak aby w grupie korzystnie wpływać na nawyki żywieniowe swoich pociec. Szkolne inicjatywy, wspólne gotowanie i rozmowy o prawidłowym odżywianiu to działania mogące pomóc w walce z falą nadwagi i otyłości.

\*\*\*\*\*

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności.

Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów. Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywieniowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

### **Kontakt dla mediów:**

**Adela Parchimowicz**

**a.parchmiowicz@synertime.pl**

**tel.: 664 904 605**