

DRUGIE ŚNIADANIE – WAŻNY POSIŁEK DLA ZDROWIA



Drugie śniadanie jest posiłkiem zapewniającym dziecku systematyczny „dowóz” energii, co gwarantuje utrzymanie odpowiedniego poziomu koncentracji w czasie lekcji i przekłada się na wyniki w nauce. 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 spożycia przez dzieci i młodzież niezdrowych przekąsek dostępnych obecnie w sklepikach szkolnych, jak: chipsy, batoniki, żelki, cukierki, słodkie bułki czy słone paluszki.

Rola drugiego śniadania:

1. dostarcza organizmowi potrzebną energię i składniki pokarmowe;
2. wpływa na lepszą koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia, lepsze wyniki w nauce, rozwój intelektualny;
3. wpływa na wydolność i sprawność, siłę fizyczną, dobre samopoczucie;
4. kształtuje prawidłowe nawyki żywieniowe.

Czy wiesz, że... dzieci, które nie spożywają drugiego śniadania, częściej skarżą się na bóle głowy, złe samopoczucie, rozdrażnienie i konflikty z rówieśnikami.

Co warto zjeść na drugie śniadanie?

Najbardziej popularne drugie śniadanie to kanapka. Jest to smaczny i zdrowy pomysł, jeśli jednak zadamy o odpowiednie jej urozmaicenie. Najlepiej, aby kanapka zawierała pieczywo razowe i do wyboru: ser, twaróg lub chudą wędlinę oraz warzywo, np. liść sałaty, cykorii, plasterki pomidora, ogórka, papryki.

Do kanapki warto dołączyć owoc sezonowy lub warzywo jako źródło witamin. Pokrojone owoce i warzywa, owoce suszone, sałatki, twarożki dziecko może łatwo zabrać ze sobą do szkoły w plastikowym pojemniku na żywność.

Napojami, które będą dobrym uzupełnieniem drugiego śniadania, są: woda mineralna, herbatki owocowe, soki owocowe i warzywne oraz napoje mleczne.

Szukasz więcej inspiracji na zdrowe śniadanie? Zajrzyj do działu „Pomysły na zdrowe kanapki, sałatki, koktajle i soki”

Autor: mgr Joanna Jaczewska-Schuetz