

## Praktyczne Wskazówki na Zdrowe Drugie Śniadanie.

- ☺ Staraj się codziennie urozmaicić drugie śniadanie. W ten sposób upewnisz się, że Twoje dziecko otrzymuje niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju.
- ☺ Zaangażuj dziecko w przygotowanie drugiego śniadania. Jedzenie będzie mu lepiej smakować jeżeli samo je przygotowuje.
- ☺ Myj ręce przed przygotowaniem jedzenia. Myj owoce i warzywa przed użyciem i używaj czystych pojemników na żywność.
- ☺ Aby upewnić się że żywność zachowa świeżość, przechowuj ją prawidłowo: drugie śniadanie przygotowane w przeddzień powinno być przechowywane w lodówce. Jeżeli przygotowujesz potrawę z ryżu, upewnij się że zostanie on szybko schłodzony oraz przechowuj go w lodówce przez noc. Aby lunch zachował świeżość w ciągu dnia, używaj schłodzonego pojemnika i dołóż do niego zamrożony napój lub torebkę do lodu wielokrotnego użycia.
- ☺ Przechowuj różne rodzaje chleba w zamrażarce. W ten sposób możesz rozmrozić za każdym razem tylko tyle pieczywa ile potrzebujesz na drugie śniadanie w danym dniu. Używając różnych rodzajów chleba urozmaicisz drugie śniadanie dziecka.
- ☺ Jeżeli Twoje dziecko nie chce jeść ciemnego pieczywa, spróbuj użyć lżejszej odmiany pieczywa albo użyj kromki jasnego i kromki razowego chleba w tej samej kanapce.
- ☺ Aby urozmaicić drugie śniadanie użyj kawałków chleba pita, krakersów, paluszków chlebowych lub kawałków owoców czy warzyw z dipem.
- ☺ Zawsze staraj się dodać sałaty oraz innych zielonych warzyw do kanapki. Aby nie dopuścić do tego by kanapki rozmiękły, wysusz warzywa przed dodaniem do kanapki lub zapakuj je w osobną torebkę lub pojemnik.
- ☺ Przygotuj smoothie owocową miksując sok z owocami, albo napój jogurtowy lub mleczny miksując jogurt lub półtłuste mleko z przecierem z owoców.
- ☺ Przygotuj sałatkę z ryżu, ziemniaków lub makaronu pozostałego z poprzedniego dnia, dodaj warzyw, fasoli itp.

**Aby uzyskać więcej informacji i porad, sprawdź:**

[www.eatwell.gov.uk/](http://www.eatwell.gov.uk/)

[www.schoolfoodtrust.org.uk/packedlunches/](http://www.schoolfoodtrust.org.uk/packedlunches/)

## Informacje Kontaktowe

John Cooper Head Teacher

# Holy Spirit Catholic Primary School

## Zdrowsze Drugie Śniadanie dla Dzieci

### Co powinieneś wiedzieć

Zdrowe jedzenie jest bardzo ważne. Dzięki zdrowemu jedzeniu dzieci będą pełne energii oraz będą rosnać i rozwijać się prawidłowo, będą zdrowe i aktywne.

Zdrowe, smaczne drugie śniadanie dodaje dzieciom energii jakiej potrzebują aby uczyć się i czerpać przyjemność z bycia w szkole.



Ta ulotka ma na celu dostarczenie informacji o tym w jaki sposób przygotować zdrowsze drugie śniadanie.

# Co to jest zdrowe drugie śniadanie?

## Produkty bogate w skrobię

Postaraj się aby każdy posiłek przygotowany był w oparciu o produkty bogate w skrobię, jak na przykład chleb, ziemniaki, ryż, makaron, yam. Produkty bogate w skrobię dostarczają energii, błonnika, witamin i minerałów.

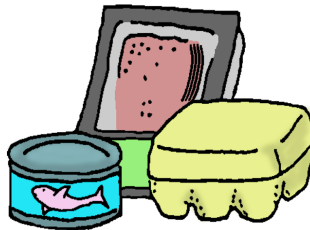
- 😊 Chleb, spróbuj różnych rodzajów chleba, takich jak chleb pita, wrapy lub bułki.
- 😊 Inne produkty bogate w skrobię, takie jak makaron lub ryż.
- ✓ Odmiany pełnoziarniste są najlepszym źródłem błonnika, który jest niezbędny do utrzymania zdrowego systemu trawiennego.



## Mięso i czym można je zastąpić

Dodaj białko, na przykład mięso, ryby, jaja, fasola lub nasiona strączkowe. Produkty bogate w białko umożliwiają rozwój mięśni oraz są źródłem minerałów.

- 😊 Chude mięsa, takie jak kurczak, indyk lub szynka.
- 😊 Przynajmniej raz na trzy tygodnie dołącz ryby oleiste, takie jak sardynki pilchard, sardynki europejskie lub makrela.
- 😊 Ser, taki jak serek wiejski, edam lub serek śmietankowy.
- 😊 Jajko, jak na przykład quiche lub omlet.
- 😊 Produkty zastępujące mięso, takie jak tofu lub tempeh.
- 😊 Dania zawierające nasiona strączkowe, fasolę lub mięso, na przykład dahl, mięso duszone lub sałatka z fasoli.



- ⚠ Produkty mięsne, takie jak pasztecik z kielbasą, kielbasa i parówki, placki i mięso w cieście, dania smażone nie powinny być podawane na drugie śniadanie częściej niż raz na dwa tygodnie.
- ⚠ Używaj niedużo masła, margaryny, majonezu lub sosu do sałatek, ponieważ mają one z reguły dużą zawartość tłuszczu. W zamian za to używaj produktów o niższej zawartości tłuszczu.

Zdrowe drugie śniadanie to pełnowartościowy posiłek dostarczający zróżnicowanych składników odżywczych dostępnych w różnych grupach pokarmowych:

## Mleko oraz Produkty Mleczne

Dodaj produkty mleczne lub takie produkty które je zastępują, jak na przykład fromage frais lub tzatziki. Te produkty zawierają wapń konieczny do rozwoju silnych kości i zębów oraz są źródłem białka i witamin.

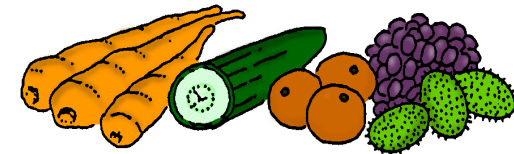
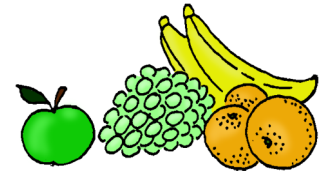
- ✓ Produkty o niższej zawartości tłuszczu są zdrowsze.



## Owoce i Warzywa

Nie zapomnij dodać owoców i warzyw. Mogą one być świeże, mrożone, z puszki lub suszone. Owoce i warzywa zawierają mnóstwo witamin, minerałów oraz błonnika, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz są warunkiem do tego aby dzieci były zdrowe i silne.

- 😊 Dodaj następujące składniki do kanapki: pomidor, sałata lub burak.
- 😊 Danie warzywne, jak na przykład sałatka lub warzywa pieczone.
- 😊 Świeże owoce, jak na przykład jabłko, banan lub gruszka.
- 😊 Suszone owoce, jak na przykład rodzynki, morele lub figi.
- 😊 Sałatka owocowa (ze świeżych owoców lub owoców z puszki w soku) lub sałatka warzywna.
- 😊 Niewielkie kawałki warzyw i owoców, takie jak pomidory wiśniowe, patyczki ogórkowe lub seler naciowy. Dobre z dipem, takim jak humus lub guacamole.
- ✓ Używaj świeżych, sezonowych owoców i warzyw, pomożesz tym samym środowisku oraz spróbujesz różnorodnych dostępnych gatunków!



## Napoje

Napoje, a w szczególności woda, pomagają dzieciom w zachowaniu koncentracji oraz dobrego samopoczucia. Woda jest łatwo dostępna w szkole.



## Snacki i Słodycze

Snacki można czasem dodać do drugiego śniadania ale staraj się wybrać coś zdrowszego. Snacki mają z reguły dużą zawartość tłuszczu, cukru i soli. Produkty o dużej zawartości tłuszczu mogą być przyczyną nadwagi i mogą doprowadzić do chorób serca. Produkty o dużej zawartości cukru mają dużo kalorii i są szkodliwe na zęby. Produkty o dużej zawartości soli mogą przyczynić się do podwyższenia ciśnienia krwi, co może doprowadzić do chorób serca i pewnych odmian raka.

## Jako zdrowsze snacki:

- 😊 owoce suszone, mała kiść winogron lub sałatka owocowa powinny zastąpić słodycze i czekoladę.
- 😊 chleb z bakaliami lub malt loaf powinny zastąpić ciastka i ciasto.
- 😊 chrupki ryżowe lub paluszki chlebowe powinny zastąpić nieśłodkie snacki.