

DR EWA BRZOWSKA-WICHEREK

Magister wychowania fizycznego, dyplomowana fizjoterapeutka, absolwentka studiów podyplomowych z zakresu Menedżer Sportu, uczestniczka studiów doktoranckich na Wydziale Wychowania Fizycznego i Sportu na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Wielokrotna uczestniczka i medalistka mistrzostw Polski w lekkiej atletyce, instruktorka sportu w tej dyscyplinie.

Pomysły na drugie śniadanie do szkoły w okresie zimowym



Drugie śniadanie dla dziecka w wieku szkolnym to jeden z ważniejszych posiłków w ciągu dnia. To od niego zależy samopoczucie i stan koncentracji podczas lekcji. Zima to czas, w którym wielu z nas nie wie, co dać dziecku na drugie śniadanie do szkoły. Czy drugie śniadanie w okresie zimowym powinno się czymś różnić od tych, które przygotowujemy i zjadamy w innych porach roku?

Drugie śniadanie bywa niedocenianym i często pomijanym posiłkiem w ciągu dnia. Niestety, gdyż to istotny element codziennej diety. Bardzo ważne jest więc to, jakie jedzenie dajemy dzieciom do szkoły. Drugie śniadanie nie powinno być posiłkiem obfitym, ma pokrywać 10–15% dziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka. Powinien być to jednak posiłek w pełni wartościowy i dostarczać dziecku wszystkie składniki odżywcze.

Oto kilka zasad, którymi warto się kierować, komponując śniadania dla dziecka do szkoły zimową porą:

- Wielkość oraz skład drugiego śniadania powinny być dopasowane do płci, wieku oraz uzależnione od aktywności i trybu życia naszego dziecka.
- Komponujemy posiłki różnorodnie, dbając o to, aby znalazły się tam produkty z każdej grupy (warzywa, owoce, pełnoziarniste zboża, odpowiednie źródła białka i tłuszczu).
- Zimą trudno o dostępność wielu świeżych owoców, dlatego możemy spokojnie użyć mrożonych, które zachowują naturalne właściwości lub wybrać inne, obecnie dostępne.
- Zdrowym dodatkiem do drugiego śniadania są kiszonki. Najlepiej znane pod tą postacią są ogórki i kapusta, ale wybór nie ogranicza się tylko do nich. Warto sięgnąć również po buraki, marchew, paprykę, kalafior, jabłka, cukinie, gruszki, bakłażany, a nawet śliwki.
- Sięgajmy po produkty jak najmniej przetworzone.

Czego lepiej unikać w dziecięcym lunchboksie?

- Produktów szybko psujących się w temperaturze pokojowej (np. niektórych rodzajów wędlin).
- Produktów wymagających odgrzewania. Dobrze, jeśli przekąska jest smaczna zarówno na ciepło, jak i na zimno.
- Składników i połączeń, które robią się niesmaczne podczas przechowywania (np. mieszając jogurt z kiwi całość stanie się gorzka w wyniku aktywności enzymatycznej owoców).
- Produktów, które cechują się bardzo intensywnym aromatem, przez co dziecko może się wstydzić spożywać ich w obecności kolegów (np. potrawy z dużą ilością czosnku).
- Zbyt dużej ilości dodatków w przekąsce, żeby składniki nie wypadły lub nie wyciekły.
- Produktów, których dziecko nie lubi.

Pomysły na drugie śniadanie do szkoły zimą

- **Kanapki** – są najpopularniejszym i najszybszym w przygotowaniu pomysłem na drugie śniadanie dla ucznia. I oczywiście nie ma w tym nic złego, pod warunkiem że są urozmaicane. Robiąc kanapki, mamy duże pole do popisu: możemy przygotować

je z chleba pszennego, razowego, bułek, których też jest wiele rodzajów. Do smarowania można użyć wszelkiego rodzaju sojowych pasztetów, hummusu, kupnych lub samodzielnie przygotowanych past, serków kanapkowych. Do tego dokładamy ulubione wędliny, ser. W kanapce obowiązkowo muszą znaleźć się warzywa. Najzdrowsze będą oczywiście świeże, ale np. ogórek kiszony zimą też będzie dobrym rozwiązaniem. Do kanapki możemy przemycić trochę odżywczych kielbków.

- **Naleśniki** – możemy podawać je na wiele sposobów. Na słodko z ulubionym dżemem (najlepiej domowej roboty), ale również z wędliną i żółtym serem. W słodkiej wersji możemy zaproponować dziecku również masło orzechowe czy krem z daktyli, będący zdrową alternatywą popularnego kremu z czekoladą i orzechami.
- **Omlet** – jest pożywnym posiłkiem na słodko lub słono, który przyrządza się z dwóch produktów: jajek i mąki. W niektórych przepisach kolejnym składnikiem jest mleko lub woda. Możemy to danie przygotować z różnymi dodatkami. Omlet dobrze komponuje się z pieczarkami, serem żółtym, kiełbasą albo szynką. Jeśli chcemy wersję na słodko wystarczy dodać do niego odrobinę cukru, miodu lub dżemu.
- **Placuszki, racuszki** – dzieci zazwyczaj uwielbiają takie smakołyki, które bardzo



dobrze smakują zarówno na ciepło, jak i na zimno. Placki można zrobić z tak wielu składników, że aż trudno wybrać tę najlepszą opcję. Placuszki możemy zrobić z dodatkiem warzyw lub owoców. Dodając do nich odpowiednie przyprawy (np. cynamon), sprawimy, że zyskają na smaku.

- **Pizzerinki** – smaczne, pożywne, uwielbiane przez dzieci i całkowicie domowe minipizze są świetną alternatywą dla zapiekanki ze szkolnego sklepiku. Tym bardziej, jeśli do ich wypieku użyjemy mąki razowej, a na wierzch położymy chudą wędlinę, pomidorki koktajlowe czy rukolę.
- **Rollsy z tortilli** – inaczej koreczki z placków tortilli to świetna alternatywa dla tradycyjnych kanapek. Warto je nafaszerować składnikami lubianymi przez dziecko. W tortilli można zawinąć różne smakołyki. Może to być szynka, salami, łosoś wędzony, ser żółty, jajka gotowane na twardo, kolorowe warzywa itp., więc wybór jest naprawdę duży.



- **Sałátka owocowa** – jest bardzo sycąca, dodaje energii i przede wszystkim jest smaczna. Wystarczy wymieszać ze sobą pokrojone owoce, dodać ulubione orzechy, pestki dyni czy słonecznika i sezamu. Przygotowując sałatkę, warto tak dobrać owoce, aby uzupełniały się smakowo, tj. słodkie i kwaśne.



- **Batoniki musli** – przygotowanie ich we własnej kuchni jest stosunkowo proste i nie zajmie nam wiele czasu. Batoniki musli będą zdrową alternatywą dla ich sklepowych odpowiedników, bez sztucznych dodatków i cukru. Istnieje wiele przepisów na fit batony. Podstawowe składniki to mieszanka płatków owsianych, suszonych owoców, orzechów i nasion. Ich zaletą jest też to, że są robione w wygodnej do zjedzenia formie.
- **Mieszanka orzechowo-owocowa** – to idealna przekąska do szkoły zimą, która gwarantuje nie tylko niezwykle walory smakowe, ale również bogactwo składników odżywczych. Wystarczy wymieszać różne rodzaje orzechów i suszonych owoców (moreli, jabłek, śliwek, żurawiny itp.). Jest to przekąska dość kaloryczna, jednak smaczna i polecana w czasie wzmożonego wysiłku umysłowego, gdyż łączy w sobie wysokoenergetyczne produkty.
- **Domowe słodycze** – jeżeli chcemy dać dziecku raz na jakiś czas do szkoły coś słodkiego, dobrze aby były to słodkości wykonane w domu. Wówczas wiemy dokładnie, jakie składniki znajdują się w naszym wypieku. Do ich przygotowania możemy oczywiście zaangażować dzieci, które będą miały frajdę z pomagania. Myślę, że dobrym rozwiązaniem są w tym przypadku różnego rodzaju rogaliki, babeczki (bez kremu), czy kruche ciasteczka.
- **Jogurt naturalny z musli i owocami** – mieszankę płatków owsianych, kukurydzianych, orkiszowych i owoców dodajemy do jogurtu naturalnego. W ten sposób mamy pożywne i zdrowe śniadanie w kilka chwil. Zimą zamiast świeżych owoców do takiego zestawu możemy dodać ulubione bakalie, owoce z puszki, konfiturę.

Ciepły napój zawsze pod ręką

Dopełnieniem każdego drugiego śniadania jest oczywiście odpowiedni napój. Tutaj można zaoferować uczniom ciepłą herbatę z sokiem malinowym albo pożywne kakao. Przygotowany w domu napój warto przelać do termosu lub kubka termicznego, który będzie wyposażony w szczelne zamknięcie, dzięki któremu książki i przybory szkolne nie zostaną zalane. Dodatkowo przez dłuższy czas będzie utrzymywał jego temperaturę. ■