Praktyczne Wskazówki na Zdrowe Drugie Śniadanie.

- Staraj się codziennie urozmaicić drugie śniadanie. W ten sposób upewnisz się, że Twoje dziecko otrzymuje niezbędne skladniki odżywcze potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju.
- Zaangażuj dziecko w przygotowanie drugiego śniadania. Jedzenie będzie mu lepiej smakować jeżeli samo je przygotuje.
- 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.
- 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 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/

www.schoolfoodtrust.org.uk/packedlunches/

Informacje Kontaktowe

Healthylunch.org

Holy Rood 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 rosnąć 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. Informacje zawarte w tej ulotce zgodne są z wytycznymi rządowymi dotyczącymi zdrowego jedzenia.

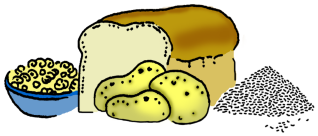
Polish

Co to jest zdrowe drugie śniadanie?

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

Produkty bogate w skrobię

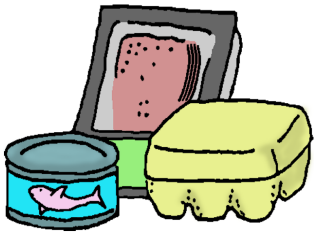
Postaraj się aby każdy posiłek przygotowany był w oparciu o produkty bogate w skrobię, jak na przykład chleb, ziemniaki, ryż, makaron, yam. Produkty bogate w skrobię dostarczają energii, błonnika, witamin i minerałów.



- ☺ 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 najepszym 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 umozliwiają 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.
- ☺ Jajko, jak na przykład quiche lub omlet.
- ☺ Produkty zastępujące mięso, takie jak tofu.
- ☺ Dania zawierające nasiona strączkowe, fasolę lub mięso, na przykład dahl, mięso duszone lub sałatka z fasoli.
- ! Produkty mięsne, takie jak pasztecik z kiełbasą, kiełbasa 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.
- ✘ Szkoła nie pozwala na orzechy ponieważ niektóre dzieci są na nie uczulone.

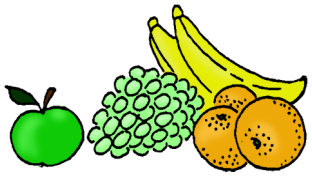
Mleko oraz Produkty Mleczne

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

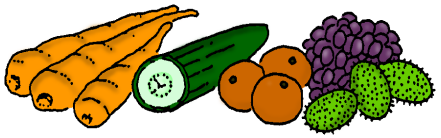
- ✓ Produkty o niższej zawartości tłuszczu są zdrowsze.

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 ogórek.
- ☺ 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 tzatziki.
- ✓ Używaj świeżych, sezonowych owoców i warzyw, pomożesz tym samym środowisku oraz spróbujesz różnorodnych dostępnych gatunków!
- ✓ Każde drugie śniadanie powinno zawierać przynajmniej jeden owoc oraz jedno warzywo lub sałatkę.



Napoje

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

- ✓ Tylko woda lub czysty sok owocowy powinny być dawane dzieciom na drugie śniadanie.

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, paluszki chlebowe, prażona kukurydza bez soli/cukru lub ser i krakersy powinny zastąpić niesłodkie snacki.
- ✘ czekolada, artykuły zawierające czekoladę, słodycze, solone pikantne snacki lub produkty podobne do chipsów nie powinny znajdowac się w pojemniku na drugie śniadanie.