**Sposób na bystrzaka? Zdrowe kanapki do szkoły!**

**Dietetycy alarmują – to nie jest opcjonalne rozwiązanie: dzieci w wieku szkolnym powinny codziennie zjadać zarówno pierwsze, jak i drugie śniadania. Pełnowartościowe posiłki spożywane podczas szkolnej przerwy dostarczają energii niezbędnej do pracy umysłowej i zabawy, a także są podstawą dobrego samopoczucia, nawet gdy przybywa szkolnych obowiązków. Najważniejszą zasadą w diecie dziecka jest zachowanie maksymalnej różnorodności, a nic nie pomieści w sobie więcej niż ... kanapka. Czy klasyczna kanapka musi oznaczać nudne śniadanie? Jak skomponować kanapki atrakcyjne dla najmłodszych? I czy zwykła kanapka może nas czymś zaskoczyć? Sprawdzamy.**

**Kanapka kanapce nierówna**

Drugie śniadanie powinno być w pełni zbilansowane. Kanapki do szkoły powinny stanowić wartościowe źródło zarówno węglowodanów złożonych, jak i dobrze przyswajalnego białka, tłuszczy nienasyconych oraz mikroelementów pochodzących ze świeżych lub kiszonych warzyw.

– *Jednym z najbardziej wartościowych źródeł dobrze przyswajalnego białka i niezbędnych dla zdrowia mikroelementów są sery żółte. Z ich pomocą możemy wyczarować naprawdę smaczne, zdrowe i oryginalne przekąski do szkoły* – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. - *Wszystkie sery żółte, zarówno typu holenderskiego, jak i szwajcarskiego, doskonale komponują się ze świeżymi warzywami. Ich smak i aromat możemy dodatkowo podkreślać ulubionymi ziołami lub sosam*i.

Szkolne drugie śniadanie powinno być podzielone na porcje, które dziecko będzie w stanie spokojnie zjeść podczas „zawsze zbyt krótkiej” przerwy między lekcjami. Ciekawym pomysłem na atrakcyjne drugie śniadanie są małe kanapeczki w fantazyjnych kształtach, które możemy wyczarować za pomocą foremek do wykrawania ciasteczek. Gwiazdki, serduszka, a nawet dinozaury w śniadaniówce mogą zaskoczyć niejednego małego łasucha! Składniki tego typu kanapek dobieramy dowolnie – zgodnie z preferencjami dziecka. Szczególnie zalecane jest użycie zwartego pieczywa na bazie naturalnego zakwasu oraz elastycznego żółtego sera. Te dwa składniki sprawią, że malutkie kanapeczki, nawet po dodaniu delikatnych warzyw, nie będą się rozpadać i dłużej zachowają swój oryginalny kształt.

**Zdrowie budujemy każdego dnia**

Dzieci uczą się poprzez obserwację swoich rodziców, dlatego tak ważne jest, by komponując posiłki dawać im dobry przykład. Przygotowywanie drugiego śniadania do szkoły może być fantastycznym pomysłem na wspólne aktywne spędzanie czasu. Rodzice mogą przygotować kanapki dla swoich dzieci, a dzieci mogą zgodnie z własną fantazją komponować lunchboxy do pracy dla rodziców. Ciekawym pomysłem na wspólną zabawę jest „loteryjka”, w ramach której każdy członek rodziny losuje osobę, dla której przygotuje następnego dnia drugie śniadanie.

Dzieci znaczenie chętniej jedzą posiłki, które mogą przygotować samodzielnie. Kanapki do szkoły jest w stanie zrobić nawet pierwszoklasista i wielce prawdopodobne, że będąc w amoku tworzenia, sprawnie przygotuje także solidną porcję dla swoich przyjaciół. Warto mieć w lodówce sery żółte w plasterkach dostępne w opakowaniach typu „otwórz-zamknij”. Są wyjątkowo wygodne w użyciu dla najmłodszych i dają gwarancję zawsze świeżego smaku i aromatu.

Kanapki do szkoły nie muszą bazować na tradycyjnym pieczywie. Doskonałą bazą mogą być placki tortilli. Ciekawym pomysłem jest ułożenie na każdej ćwiartce placka innych składników i złożenie tortilli na pół, a następnie jeszcze raz na pół. Dzięki temu kanapka jest poręczna, a także zawiera wiele różnych składników, które nie mieszają się ze sobą. Interesującą kompozycję składników tego typu kanapek zamieszczamy w przepisie poniżej.

**Jeden składnik – nieograniczone możliwości**

Łagodny ementaler, delikatnie kwaskowaty ser edamski, czy zdecydowanie ostrzejszy cheddar – poszczególne rodzaje serów żółtych różnią się między sobą zarówno smakiem, aromatem, jak i konsystencją. To właśnie dzięki tej różnorodności każdy smakosz, niezależnie od wieku, jest w stanie znaleźć swój ulubiony rodzaj sera lub rozkoszować się każdego dnia innym gatunkiem.

Ser żółty stanowi wartościowe źródło białka oraz różnego rodzaju mikroelementów – potasu, fosforu, magnezu, chromu, cynku, miedzi, selenu i żelaza. Jest także wartościowym źródłem probiotyków, wzmacniających odporność i budujących właściwą mikroflorę jelit. Co ciekawe, ser żółty pomaga utrzymywać właściwą przemianę materii oraz wspiera funkcjonowanie naszego układu nerwowego. Jest zatem idealnym składnikiem drugiego śniadania, które ma za zadanie wzmacniać i regenerować nasz organizm podczas wytężonego wysiłku umysłowego i fizycznego.

– *Ser żółty to produkt wysokoenergetyczny, dlatego chętnie sięgają po niego dzieci i osoby prowadzące aktywny tryb życia. Pokazujmy dzieciom różnice między poszczególnymi rodzajami serów żółtych. Dajmy im do spróbowania różne gatunki. Z pewnością będą zaskoczone bogactwem wyboru i na pewno znajdą swój ulubiony typ* – radzi Ewa Polińska, MSM Mońki.

Wszystkim, którym nadal brakuje pomysłów na ciekawe kanapki do szkoły, prezentujemy krótką ściągę:

– chrupiący chleb z serem żółtym i nowalijkami (rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem)

– kajzerka z delikatną mozzarellą, soczystym pomidorem i aromatyczną bazylią,

– chałka z miodem, twarożkiem i owocami (borówkami, truskawkami lub malinami),

– tosty z masłem orzechowym i domową konfiturą,

– chleb żytni z wędliną i zielonymi listkami (szpinaku, rukoli lub sałaty),

– ciabatta ze smażonym kurczakiem i ulubionymi warzywami,

– bułeczka z pastą jajeczną i szczypiorkiem,

– chleb pszenny z pastą z twarogu i ugotowanego bobu,

– kromki bagietki z serem żółtym i pesto z suszonych pomidorów,

– pełnoziarnista bułeczka z delikatną pastą z awokado.

Eksperymentujcie na zdrowie. Smacznego!

**Tortilla z serem Aldamer, kurczakiem, jajkiem i sosem avocado**

Porcje: 6

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:

- 6 szt. placków tortilli

- 200 g ser aldamer MSM Mońki

- 200 g kurczaka

- 100 g mix sałat

- 100 g pomidor koktajlowy

- 1 szt. cebula czerwona

- 200 g papryki zielonej

- 150 g ogórka

- 6 szt. jajek

- 2 szt. avocado

- 1 szt. papryczki chili

- 2 ząbki czosnku

- kilka listków mięty i natki pietruszki

- sól, pieprz do smaku

- sok z 1szt. limonki

Wykonanie:

Jajka ugotować i obrać. Ser zetrzeć na tarce. Składniki sosu zblendować na gładką masę, doprawić solą i pieprzem. Kurczaka doprawić solą, pieprzem, czosnkiem i usmażyć na pergaminie bez tłuszczu. Filety po usmażeniu pokroić na paski.

Placek tortilli posmarować sosem, następnie położyć w kolejności: kurczaka, ser, warzywa pokrojone w paski, sałatę, jajko podzielone na ćwiartki i przecięte na pół pomidorki koktajlowe. Zwinąć ciasno. Rozgrzać grill. Tortille ułożyć na gorący grill zapiekając ok 2-3 minut z każdej strony. Zgrillowane tortille podawać z sosem z avocado i jogurtem.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175