**Sposób na geniusza? Zdrowe śniadanie do szkoły to podstawa!**

**Eksperci alarmują – co czwarte dziecko wychodzi do szkoły bez śniadania! A przecież pierwszy posiłek dnia jest najważniejszy, by organizm rozwijał się prawidłowo. Naukowcy podkreślają, że spożywanie pożywnych śniadań zapobiega także otyłości. Czy bułka z parówką wystarczy, by z energią rozpocząć nowy dzień? Z jakich źródeł czerpać wapń i białko, by wspomagać rozwój dzieci w każdym wieku? Podpowiadamy.**

**Wiedza kontra złe praktyki**

Niemal wszyscy rodzice wiedzą, że zdrowe śniadanie ma wpływ na zdrowie i prawidłowy rozwój dzieci. Odpowiednia dieta to większa odporność, sprawność fizyczna i prawidłowy rozwój umysłowy. Jednak wiedza to jedno, a praktyka... no cóż, z tym bywa różnie. Jak pokazują wyniki badań przeprowadzonych w szkołach, w śniadaniowym menu polskich uczniów królują parówki i białe pieczywo, czyli żywność wysokoprzetworzona. Pełnoziarniste pieczywo obecne jest jedynie u co czwartego ucznia, a warzywa spożywa tylko 16 procent z nich.

Rodzice są podstawowym wzorcem dla dzieci. Jeżeli sami dają nie najlepszy przykład, nie mogą oczekiwać, że dzieci będą odpowiedzialnie patrzeć na zawartość swoich talerzy. Rodzice, którzy sami codziennie jedzą świeże warzywa, owoce i przetwory mleczne, podają je również swoim dzieciom. I podobnie w drugą stronę – dzieci rodziców, którzy w pośpiechu rano pochłaniają kawę z drożdżówką, równie bezrefleksyjnie wybierają niezdrowe i łatwo dostępne przekąski. Kolorowy i bogaty w różnorodne składniki talerz rodziców wzbudzi zainteresowanie niejednego malucha. Młody odkrywca z ciekawością będzie sprawdzał, jak smakuje każdy jego aromatyczny element.

**Bystry uczeń = mądre śniadanie**

Śniadanie nie może być posiłkiem przypadkowym, spożywanym w pośpiechu, zupełnie bezrefleksyjnie. To czym nakarmimy nasze dzieci po całej nocy, ma zasadniczy wpływ na jakość tego, jak spędzą całą resztę dnia.

Pierwszy posiłek powinien być pełnowartościowy, tzn. zawierać możliwie najwięcej mikro i makroelementów. Ważne, by był w pełni zbilansowany i stanowił zarówno źródło złożonych węglowodanów, tłuszczy jak i dobrze przyswajalnego białka. Jednym z najlepszych źródeł białka jest mleko i jego przetwory. Twaróg i ser żółty mogą być składnikami naprawdę ciekawych i oryginalnych przepisów, a tym samym doskonałym elementem zdrowej diety.

– *Prawidłowo skomponowane śniadanie powinno zawierać produkty z różnych grup piramidy żywieniowej, a więc zarówno produkty zbożowe, warzywa, owoce i przetwory mleczne* – zauważa Ewa Polińska, ekspert z MSM Mońki. – *Synonimem śniadania są i na długo pozostaną kanapki, zadbajmy jednak o ty, by odpowiednio je urozmaicać. Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów serów, które doskonale łączą się z ulubionymi warzywami dzieci: pomidorami, ogórkami czy sałatą. Jeżeli dodatkowo posypiemy je zdrowymi pestkami słonecznika lub dyni, otrzymamy posiłek godny młodych mistrzów*.

**Wspólnie znaczy lepiej**

Wspólnie przygotowane i spożywane posiłki są ważnym elementem życia emocjonalnego. Jedzenie może być źródłem pasji, o ile nikt nikogo do niczego nie zmusza. Każda śniadaniówka przygotowana z miłością smakuje niczym dzieło najlepszego szefa kuchni. Ponadto badania dowodzą, że dzieci znacznie chętniej jedzą posiłki przyrządzane samodzielnie.

– *Zwracajmy uwagę na to, co proponujemy naszym dzieciom. Pokazujmy różnice między poszczególnymi produktami. Dzieci często są zaskoczone, jak wiele jest rodzajów sera żółtego i jak bardzo różnią się one od siebie smakiem. Bądźmy odważni na zakupach! Łagodny ementaler, kwaskowaty edamski czy ostrzejszy cheddar – pozwólmy dzieciom wybrać smak, który najbardziej im odpowiada* – zachęca ekspert z MSM Mońki.

Pyszne śniadanie to posiłek złożony z ulubionych składników. Ser żółty może stanowić doskonałą bazę. Jest ważnym źródłem wapnia – wraz z jedną 30-gramową porcją zaspokoimy aż 20% dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Ponadto ser żółty jest bogatym źródłem białka – podstawowego budulca ludzkiego ciała. To także prawdziwa kopalnia soli mineralnych – chromu, magnezu, potasu, fosforu, cynku, miedzi, selenu i żelaza. Jest również doskonałym źródłem probiotyków, czyli zdrowych szczepów bakterii, wzmacniających odporność. W połączeniu z sezonowymi warzywami pozwoli stworzyć nie tylko pierwsze, ale także drugie śniadanie. Ciekawym pomysłem na zdrowy, pełnowartościowy i w pełni zbilansowany posiłek, który z powodzeniem można także zapakować do śniadaniówki, są sajgonki z serem Aldamer i warzywami.

**Sajgonki z serem i warzywami**

Składniki:

- papier ryżowy

- liście botwinki

- ogórek świeży

- marchewka

- papryka świeża

- dowolne kiełki

- ser Aldamer MSM Mońki

Opcjonalnie:

- sos sojowy

- chrzan wasabi

Wykonanie:

Papier ryżowy namocz w wodzie aż do zmięknięcia. Na każdy nałóż liść botwinki, pokrojone w cienkie paseczki warzywa, kiełki i plaster sera. Zwiń jak gołąbki. Ci, którzy lubią ostrzejsze smaki, mogą je maczać w sosie sojowym, wymieszanym z niewielką ilością chrzanu wasabi.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175