**Szybkie i zdrowe przekąski na ferie zimowe**

**W czasie ferii zimowych wielu domach czas odrobinę zwalnia. Szybkie śniadania pochłaniane w biegu tuż przed wyjściem do szkoły ustępują miejsca prawdziwie rodzinnym posiłkom. Problem pojawia się, gdy większość dnia planujemy spędzić poza domem. Jakie przekąski sprawdzą się na stoku? Co zapakować dzieciom do lunchboxów i toreb termicznych? Jak zregenerować ciało po zimowych szaleństwach? Podpowiadamy.**

**Pełnowartościowe przekąski na wzmocnienie**

Najważniejszą zasadą w diecie dziecka jest zachowanie różnorodności. Posiłki dla najmłodszych powinny opierać się na produktach pełnoziarnistych, będących wartościowym źródłem białka i wapnia, oraz sporej dawce warzyw i owoców.

– Sery żółte są doskonałym źródłem wszystkich składników wspierających rozwój młodego organizmu: białka, tłuszczy i minerałów - zauważa Ewa Polińska, MSM Mońki. – Sery żółte są bogate w witaminy, wapń, cynk, fosfor, potas i magnez. Odpowiadają za prawidłową przemianę energii i właściwe funkcjonowanie naszego układu nerwowego. Regulują krzepliwość krwi, funkcjonowanie układu hormonalnego oraz regenerację komórek. Ponadto dostarczają nam prozdrowotnych przeciwciał, które pomagają nam szybciej zwalczać różnego rodzaju infekcje wirusowe i bakteryjne. – wylicza.

**Rodzinne ferie z dzieckiem w… kuchni**

Dzieci uczą się poprzez obserwację swoich rodziców, a nie słuchanie tego, co mówią. Jeśli my sami nie zadbamy o to, co znajduje się na naszych talerzach, nie możemy wymagać tego od naszych dzieci. Czas wolny od zajęć szkolnych to doskonały moment, by bardziej uważnie przyjrzeć się naszym codziennym nawykom i wspólnie nauczyć się dbać o siebie nawzajem.

Wspólny czas jest najefektywniejszą formą edukacji, dlatego w czasie ferii zimowych warto tak rozplanować zajęcia, by jak najwięcej czasu spędzić razem, a nie obok siebie. Rodzinne gotowanie i przygotowanie posiłków to znakomity pomysł, by kreatywnie, uważnie i z wdzięcznością budować wzajemne relacje. Nic nie smakuje lepiej niż posiłek przygotowany z miłością.

Idealnym pomysłem na proste danie, które przygotują dzieci w każdym wieku, są wieloskładnikowe szaszłyki na zimno. Frajdę stanowi nie tylko komponowanie przekąski z ulubionych produktów, ale także możliwość zabawy formą. Z pomocą przychodzą małe foremki do pierniczków, dzięki którym kawałki żółtego sera mogą w łatwy sposób przybrać formę gwiazdki lub serduszka. Warzywami, które idealnie sprawdzają się do nabijania na szaszłyki, są pomidorki koktajlowe, plasterki ogórka świeżego lub kiszonego, rzodkiewki, różnokolorowe papryki oraz plasterki ulubionej wędliny lub kabanosy.

Innym pomysłem, który sprawdza się w czasie ferii, są podróże kulinarne. Niech każdy dzień wolny od zajęć w szkole ma innym motyw przewodni inspirowany kuchniami całego świata. W Dniu Włoskim możemy zaserwować aromatyczną pizzę lub spaghetti. W Dniu Amerykańskim soczyste burgery, a w Dniu Azjatyckim – wegetariańskie sushi lub kanapki onigiri z dodatkiem tuńczyka z puszki. Niech każdego dnia towarzyszą nam różnego rodzaju aktywności inspirowane kulturą danego kraju lub kontynentu. To znakomita lekcja geografii i otwartości na to, co nieznane.

**Proste pomysły na kieszonkowe przekąski na drogę**

Choć na rynku dostępnych jest wiele gotowych przekąsek, ich skład pozostawia często wiele do życzenia. Podczas wszelkiego rodzaju aktywności na świeżym powietrzu najlepiej sprawdzają się najprostsze patenty. Na stokach od lat królują kanapki z serem żółtym, które po męczącym wysiłku, w towarzystwie herbaty z termosu smakują niczym posiłek z co najmniej jedną gwiazdką Michelin.

– Sery żółte stanowią wartościowy, wysokoenergetyczny produkt, dlatego chętnie sięgają po nie osoby prowadzące aktywny tryb życia – wskazuje Ewa Polińska, MSM Mońki. - Stanowią doskonałą bazę do przyrządzania wielu zdrowych przekąsek, spożywanych między różnego rodzaju aktywnościami fizycznymi.

Jedną takich, która idealnie sprawdza się w drodze lub na stoku, są pełnoziarniste tortille z warzywami, szynką i serem żółtym. Zwinięte tortille idealnie mieszczą się w lunchboxach i aby je zjeść nie potrzeba sztućców. Młodszym dzieciom można pokroić ruloniki na kawałki, tworząc atrakcyjne, wieloskładnikowe ślimaczki. Innym pomysłem, który sprawdza się w każdych warunkach, są koreczki na bazie żółtego sera, pomidorków koktajlowych oraz plastrów ogórka lub rzodkiewki.

**Oryginalne pomysły na rozgrzanie po spacerze**

Aby utrzymać równowagę termiczną po kilku godzinach spędzonych zimą poza domem, warto zaserwować rodzinie ciepłe, rozgrzewające, gęste potrawy o konsystencji zupy lub gulaszu. Wysokoenergetyczne dania nie tylko skutecznie rozgrzewają nasze ciała po zimowych aktywnościach na świeżym powietrzu, ale także wzmacniają i podtrzymują metabolizm.

Doskonałym dodatkiem do sycących dań na bazie strączków i warzyw jest ser żółty, który wzbogaca nie tylko ich smak i aromat, ale także konsystencję. Wystarczy posypać talerz gorącej zupy lub gulaszu tartym serem, lub zapiec ulubione warzywa pod kołderką z sera żółtego i aromatycznych ziół. Dobrym pomysłem na regeneracyjny, ciepły posiłek dla dzieci są także mini pizzę lub toaletki na kruchym cieście z warzywami, kurczakiem i obowiązkowo żółtym serem.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175