

## II Śniadanie - Paliwem dla Mózgu

### Klucz do Sukcesu Twojego Dziecka

Zdrowe i wartościowe II śniadanie to nie tylko posiłek - to inwestycja w rozwój i sukces Twojego dziecka! Codzienne wybory żywieniowe mają ogromne znaczenie dla koncentracji, pamięci

i energii uczniów podczas zajęć w szkole.

Dlatego warto zadbać, aby drugie śniadanie stało się stałym elementem porannej rutyny Twojego dziecka.



Losy drugich śniadań bywają burzliwe! Zjadane, wyrzucane, wymieniane, trafiają do zwierząt. Bywają walutą przetargową, bo wiadomo czyjaś kanapka zawsze lepiej smakuje. Czasami nawet spędzają wakacje w plecaku (o zgrozo)!

#### II ŚNIADANIE



Gofry z cukinią



Placki jogurtowe



Porcja warzyw



Domowy budyń z domową granolą



Ciastka owsiane



Mini pizza z cukinii



Jak przygotować ucznia do pierwszych kartkówek i sprawdzianów? Systematyczne powtórki, dobre notatki, uwaga na lekcjach... Pamiętajmy, że aby wszystko poszło zgodnie z planem, umysł naszych pociech musi mieć odpowiednie paliwo! Odpowiednie paliwo dla naszego mózgu = odpowiednio zbilansowana dieta.

### Dlaczego II śniadanie jest takie ważne?

W okresie szkolnym mózg dziecka pracuje na najwyższych obrotach. Nauka nowych rzeczy, rozwiązywanie problemów, zapamiętywanie - wszystko to wymaga ogromnych nakładów energii. Badania dowodzą, że dzieci, które regularnie jedzą wartościowe drugie śniadania:

- lepiej radzą sobie z nauką,
- mają więcej energii do zabawy i zajęć pozalekcyjnych,
- rzadziej skarżą się na zmęczenie i spadki nastroju.

### Co powinno znaleźć się w II śniadaniu?

Idealne II śniadanie powinno być zbilansowane, czyli zawierać wszystkie najważniejsze składniki odżywcze. Oto kilka pomysłów na wartościowe składniki:

1. **Produkty pełnoziarniste** - pełnoziarnisty chleb, tortilla, bułeczki lub domowe muffiny zapewnią długotrwałe uczucie sytości.
2. **Białko** - ser, jogurt naturalny, jajka czy hummus pomogą w budowie mięśni i regeneracji organizmu.
3. **Warzywa i owoce** - marchewka, pomidorki koktajlowe, jabłka czy banany to świetne źródło witamin i błonnika.
4. **Zdrowe tłuszcze** - orzechy, pestki dyni, awokado czy oliwa z oliwek wspierają pracę mózgu.
5. **Unikaj cukru i przetworzonej żywności** - gotowe słodkie przekąski mogą dać chwilowy zastrzyk energii, ale szybko powodują zmęczenie.

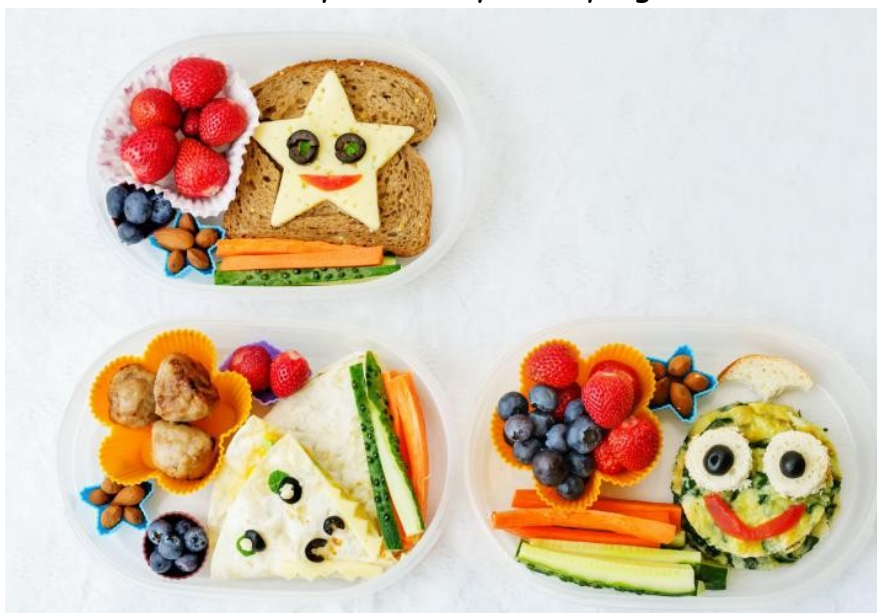
Ponad połowę dnia dzieci spędzają w szkole, dlatego drugie śniadanie jest dla nich bardzo ważnym posiłkiem. To ono daje im energię do działania! Dieta dziecka powinna być bogata w białko, cynk, żelazo, witaminy: A, D, B6, B12 oraz kwasy tłuszczowe omega-3.

### Przykładowe propozycje na II śniadanie

- Kanapka z pełnoziarnistego chleba z serem, sałatą i ogórkiem + jabłko.
- Jogurt naturalny z granolą i garścią borówek.
- Tortilla pełnoziarnista z pastą z awokado i pieczonym kurczakiem + pomidorki koktajlowe.
- Domowe owsiane ciasteczka z orzechami i suszonymi owocami + woda mineralna.
- Koktajl na bazie mleka roślinnego z bananem, szpinakiem i masłem orzechowym.

### Praktyczne wskazówki dla rodziców

- **Planowanie** - przygotuj składniki wieczorem, aby rano wszystko było gotowe do spakowania.
- **Kolor i estetyka** - kolorowe, estetycznie zapakowane śniadanie bardziej zachęca do jedzenia.
- **Angażuj dziecko** - pozwól dziecku wybierać składniki i wspólnie przygotowywać posiłek. To świetna lekcja zdrowych nawyków!



## Dobre nawyki na lata

Dbając o codzienne drugie śniadanie, nie tylko wspierasz edukację swojego dziecka, ale również uczysz je zdrowych nawyków żywieniowych, które będą procentować przez całe życie. Pamiętaj, że to, co Twoje dziecko zje w ciągu dnia, wpływa nie tylko na jego wyniki w nauce, ale także na jego zdrowie i samopoczucie.

Razem możemy zadbać o zdrowie i sukces naszych uczniów! Zachęcamy do wprowadzania zdrowych zmian już dziś. 😊



Opracowała:

Beata Wach - psycholog szkolny  
Agnieszka Cyranowska - pedagog specjalny