**Back to school, czyli kreatywne pomysły na drugie śniadanie dla ucznia**

**Wraz z pierwszym szkolnym dzwonkiem, nasze pociechy staną przed nowymi wyzwaniami. Pożywne i zdrowe śniadanie to podstawa, aby zapewnić im sprawny umysł oraz energię na czas spędzony w szkole. Jak jednak zachęcić dziecko do zjedzenia domowego posiłku w przerwie między lekcjami? Szczypta kulinarnej wyobraźni, przemycona w kolorowych dodatkach w lunchboxie, zdecydowanie ułatwi nam to zadanie.**

Podczas przygotowywania posiłków dla naszych pociech, warto pamiętać o jednej, niezmiennej regule – im bardziej kolorowo, ciekawie i zabawnie wyglądają, tym chętniej po nie sięgają. Wartościowy lunch można wyczarować nawet z kanapki, wystarczy dodatek warzyw i odrobina kreatywności, a dziecko nie będzie w stanie się mu oprzeć. Poniżej przedstawiamy kilka pomysłów na naprawdę szybkie i smaczne drugie śniadanie, które sprawdzi się również w szkolnym lunchboxie.

1. **Lunchbox Pirata (czas przygotowania:** 5-10 minut)

**Składniki:**

- chleb

- np. szynka chałka Masarnia u Józefa

- żółty ser

- rzodkiewka

- serek puszysty

- ogórek lub szczypiorek

- biały ser w plasterkach

- czarne oliwki

**Sposób przygotowania:**

Zrób kółko z chleba i z szynki. Kromkę posmaruj serkiem puszystym, nałóż szynkę. Jedno oko wykrój z żółtego sera i oliwki, a drugie z rzodkiewki i szczypiorku (lub umytej skórki ogórka). Buzię zrób ze szczypiorku lub umytej skórki ogórka. Nos i czapkę wykonaj z żółtego sera, a kropki wykrój słomką z plastra białego sera.

**Poziom trudności:** łatwy

1. **Lunchbox Tygryska (czas przygotowania:** 5-10 minut)

**Składniki:**

- filet wędzony z indyka np. JBB

- żółty ser

- czarne oliwki

- masło

- chleb tostowy

**Sposób przygotowania:**

Zrób grzanki z chleba tostowego, następnie delikatnie posmaruj je masłem. Z chleba wykrój pyszczek i uszy. Na wierzch połóż żółty ser i filet wędzony z indyka, tak jak na zdjęciu. Oczy i brwi zrób z czarnych oliwek. Pamiętaj, aby do lunchboxa włożyć warzywa i owoce.

**Poziom trudności:** łatwy

1. **Lunchbox superbohatera – Kosmiczna Kanapka (czas przygotowania:** 5-10 minut)



**Składniki:**

- np. połeć z Łysych JBB

- chleb pełnoziarnisty

- rzodkiewka

- kolorowe papryki

**Sposób przygotowania:**

Z chleba, szynki i papryki wykrój kształty takie, jak na zdjęciu. Chlebek posmaruj serkiem puszystym, na górę połóż szynkę. Całość udekoruj warzywami.

**Poziom trudności:** łatwy

Po więcej kulinarnych inspiracji zapraszamy na: <https://www.facebook.com/JBBBaldyga>