

Idealna przekąska podczas szkolnej przerwy!

Powrót do szkół zmienił harmonogram dnia uczniów – zobowiązani są do wcześniejszego wstawania, więcej czasu spędzają poza domem, w wielu przypadkach zmieniła się również ich dieta, która jest bardzo istotnym czynnikiem w procesie rozwoju. Rodzice muszą teraz zaplanować smaczny i pożywny posiłek, a do tego zmieścić go w niewielkim lunchboxie. Jak zapewnić uczniom niezbędną dawkę energii podczas szkolnych przerw?

Regularne posiłki w czasie nauki w szkole

Po dłuższej przerwie nasze dzieci i młodzież po raz kolejny wróciły do zajęć stacjonarnych lub hybrydowych. Na nowo do łasek wrócił plecak szkolny, w którym znajdują się niezbędne do nauki przybory, podręczniki oraz zeszyty. Dotychczas również uczniowie wszelkie posiłki spożywali w domu, natomiast powrót do szkół na nowo wymusił konieczność przygotowywania m.in. drugiego śniadania do spożycia podczas przerwy. Dlatego zmianie uległy również godziny przyjmowania posiłków.

Odpowiednia dieta u dzieci i młodzieży jest kluczowa w ich prawidłowym rozwoju psychofizycznym. Posiłki powinny być przyjmowane w regularnych odstępach pięć razy dziennie. W domach rodzice mogli przypilnować, aby dzieci jadły zdrowo o odpowiednich porach, jednak teraz nie mają pewności co zje dziecko przez cały dzień. Istotne jest, aby posiłki dostarczały wszelkich niezbędnych wartości odżywczych, zwłaszcza w momentach wytężonej pracy umysłowej. Dlatego tak ważna jest edukacja prozdrowotna oraz uczenie dzieci zasad dietetycznych, które będą następnie potrafiły wcielić je w życie poza domem – komentuje Celina Kinicka, dietetyk z Centrum Medycznego Damiana.

Przekąski podczas szkolnej przerwy

Wygodnym uzupełnieniem posiłków spożywanych w szkole podczas przerwy mogą być zdrowsze przekąski. Stanowią one doskonałe uzupełnienie lunch boxów naszych dzieci, a dodatkowo są niezwykle poręczne (bez problemu zmieszczą się w plecakach) i... lubiane przez dzieci. Słodkie przekąski

nie powinny ograniczać się jednak wyłącznie do kwestii przyjemnościowych. Ważne, aby dodatkowo dostarczały dzieciom i młodzieży wartościowych składników odżywczych i witamin, które dodadzą im energii oraz korzystnie wpłyną na skupienie, koncentrację i przyswajanie wiedzy.

Doskonałą propozycją na przerwy w szkole są przekąski na bazie sezamu (np. sezamki AMKI TO GO lub AMKI SUPERFOODS). Sezam zawiera bowiem tzw. nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) – m.in. omega-3, które poprawiają pamięć i skupienie. Jednak to nie wszystko! W produkcie znajduje się ponadto wiele innych składników, które pozytywnie wpływają na pracę mózgu. Wśród nich należy wymienić m.in.: magnez, fosfor, potas, cynk oraz witaminy z grupy B, E i A. Wszystkie te składniki są łatwo przyswajalne przez nasz organizm, dzięki dużej zawartości aminokwasów w ziarnach sezamu.

Przekąska dla dzieci na przerwę między lekcjami może być zarówno smaczna, zdrowa, jak i pożywna. Chrupiące AMKI TO GO oraz AMKI SUPERFOODS doskonale wpisują się w te założenia.



Unitop Sp. z o.o.
ul. A. Struga 61, 90-959 Łódź, Poland



Export Sales and Marketing office
ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa, Poland



www.unitop.com.pl
www.amkisknacks.com



Unitop Sp. z o.o.



unitop@unitop.com.pl

Sąd Rejonowy dla Łodzi-Śródmieścia w Łodzi
Sąd Gospodarczy XX Wydział Gospodarczy
Krajowego Rejestru Sądowego, KRS 0000616626,
Regon 364407260, NIP 5252658641