**Zdrowe śniadanie na nowy rok szkolny**

***Początek września oznacza powrót do szkolnych obowiązków po dwóch miesiącach wakacyjnej beztroski. Uczniowie wchodzą do klas wypoczęci i zaopatrzeni w nowe zeszyty, szkolne przybory, podręczniki. W ich tornistrach czy plecakach nie może jednak zabraknąć jeszcze jednego istotnego elementu – drugiego śniadania.***

Ten posiłek ma dla uczniów ogromne znaczenie. Wysiłek umysłowy i fizyczny szybko wyczerpuje energię, co może powodować rozdrażnienie, zmęczenie i spadek możliwości poznawczych. Zjedzenie zbilansowanego i pożywnego drugiego śniadania pozwala w znacznym stopniu zregenerować siły. Warto zatem pamiętać o właściwym doborze produktów umieszczanych w uczniowskiej śniadaniówce.

**Pochwała pożywnej kanapki**

Podstawą uczniowskiego śniadania jest zwykle kanapka. Tę najlepiej przygotować z pełnoziarnistego pieczywa, ponieważ jest bogate w błonnik i zawiera więcej mikroskładników (żelazo, cynk) i witamin z grupy B. Pieczywo można posmarować masłem lub pastą warzywną, a do środka włożyć plasterek wędliny, sera oraz liść sałaty.

- Wędlina ma wysoką zawartość białka i doskonale pasuje do uczniowskiej kanapki – mówi Anna Burak z firmy Dobrowolscy. - Pamiętajmy jednak, aby wykorzystywać produkty wysokiej jakości o dużej zawartości mięsa. Tylko takie dadzą oczekiwany efekt, czyli regenerację po wysiłku.

**Bogactwo owoców i warzyw**

Stałymi składnikami śniadaniówki powinny być też owoce i warzywa. Dobrym pomysłem jest krojenie ich na mniejsze części, ponieważ ułatwia to pakowanie i daje pewność, że produkty zostaną, chociaż częściowo, zjedzone. Co z owoców najlepiej wkładać do śniadaniówki? Wiele zależy od indywidualnych upodobań dziecka. Najlepiej nadają się jabłka, śliwki, winogrona, gruszki, banany, borówki amerykańskie. Z warzyw warto zapakować marchewkę, rzodkiewki, pomidorki koktajlowe, zielone ogórki czy czerwoną paprykę. Jako element śniadania dobrze sprawdzają się też owoce suszone (jabłka, figi, żurawina) i niesolone orzechy (włoskie, migdały, laskowe).

**Dodatki nie zawsze oczywiste**

Doskonałymi dodatkami do śniadania są musy owocowe i warzywne oraz produkty mleczne np. jogurty. Unikajmy za to soków czy słodzonych napojów, a zamiast nich dawajmy czystą wodę. Można pokusić się o dodanie zdrowych batoników z ziaren czy kawałka czekolady, ale też spakować mniej oczywiste elementy drugiego śniadania.

- Hitem wędliniarskim wśród dzieci na pewno są parówki – mówi Anna Burak z firmy Dobrowolscy. - Sprawdzają się nie tylko po podgrzaniu. Doskonale smakują także na zimno i wbrew obiegowym opiniom nadają się do spożycia w tej formie. Ich niewielki rozmiar i zwarta konsystencja sprawiają, że można je łatwo spakować do śniadaniówki, a potem szybko zjeść na przerwie w szkole. Szczególnie dobrze uzupełniają energię po wysiłku fizycznym.

Dobrowolscy to rodzinny zakład mięsny założony w 1990 roku przez Stanisława Dobrowolskiego i jego syna Adama, zlokalizowany w Wadowicach Górnych. Specjalizuje się w produkcji wysokiej jakości wędlin i dań gotowych zgodnie z mottem   
„Łączymy smakiem pokolenia”. Do produkcji wykorzystuje mięso pozyskiwane z tradycyjnego chowu. Od początku współpracuje z lokalnymi hodowcami, co łączy z dbałością o środowisko naturalne. Jest firmą ze 100% polskim kapitałem, która uzyskała liczne nagrody i wyróżnienia, m.in. Podkarpacką Nagrodę Gospodarczą i certyfikaty „Przedsiębiorstwo Fair Play” oraz „Solidna Firma”.

[www.dobrowolscy.pl](http://www.dobrowolscy.pl)