DRODZY RODZICE!

DRUGIE ŚNIADANIE DLA DZIECI

Drugie śniadanie jest posiłkiem zapewniającym organizmowi systematyczny „dowóz" energii, co gwarantuje utrzymanie odpowiedniego poziomu koncentracji w czasie lekcji i przekłada się na wyniki w nauce. **Od 09.09.2013r. wprowadzona została 15 minutowa przerwa na II śniadanie. Dzieci z klas I-III spożywają II śniadanie wraz z wychowawcą w swojej klasie, uczniowie z klas IV-VI spożywają II śniadaniew stołówce szkolnej.**

Drugie śniadanie:

- dostarcza organizmowi potrzebnej energii i składników pokarmowych;
- wpływa na lepszą koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia, lepsze wyniki w nauce, rozwój intelektualny. Uczniowie, którzy nie spożywają II śniadania osiągają gorsze wyniki w przedmiotach wymagających skupienia, częściej skarżą się na bóle głowy, złe samopoczucie, rozdrażnieniei konflikty z rówieśnikami;
- wpływa na wydolność i sprawność, siłę fizyczną, dobre samopoczucie;
- pozwala kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe.

Drugie śniadanie powinno pokrywać 10-15% dziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka, być w pełni wartościowe i dostarczać wszystkich składników odżywczych.

Najczęściej II śniadanie to gotowa kanapka. Do kanapki jako słodki dodatek, zamiast ciasteczek, czy batoników, warto dołączyć obrane i pokrojone owoce sezonowe, będące źródłem witamin. Pokrojone owoce i warzywa, owoce suszone, sałatki, twarożki dziecko może łatwo zabrać ze sobą do szkoły w plastikowym pojemniku na żywność. Do picia wskazane soki, napoje mleczne, woda mineralna niegazowana, herbatki owocowe.

Strona: zachowaj równowagę.