

# Pomysły na drugie śniadanie do szkoły



# Opis wskazówki

Wypróbuj nasze sprawdzone tricki.

Przygotowanie smacznego i interesującego śniadania do szkoły dla małych urwisów często jest nie lada wyzwaniem. Chyba każdemu zdarzyło się znaleźć niezjedzony posiłek w plecaku dziecka. W jaki sposób zachęcić go do jedzenia?

Poszukaj zabawnych pudełek na drugie śniadanie

Dzieci jedzą oczami, więc ich posiłek musi być ładny i kolorowy. Zapakowany w pudełko z ulubioną postacią z bajki lub filmu zyska na atrakcyjności. Dodatkowo pudełko zapobiegnie rozpadaniu się zamkniętej w nim żywności. Wybierając pudełka zdecyduj się na różne kształty, aby jak najlepiej dopasować do nich przygotowane śniadanie. Świetnym rozwiązaniem są pudełka z wyjmowanymi przegródkami lub pojemniczkami. Pozwoli to na urozmaicenie i zapobiegnie zgniecieniu delikatnych produktów np. owoców.

Kanapki

Oczywista i najprostsza propozycja śniadaniowa, którą równie łatwo odmienić. Zamiast samej szynki i sera dodaj serek kanapkowy, sałatę, rzodkiewki lub ogórka. Dodatkowo przy pomocy foremek na ciasteczka z gotowych kanapek wykrój różne kształty. Do przegródki obok kanapki możesz dodać pomidorki koktajlowe lub winogrona, aby osłodzić posiłek. Lubianym przez dzieci produktem jest masło orzechowe. Bogate w zdrowe tłuszcze może być smacznym urozmaiceniem jadłospisu.

Naleśniki

Każdemu mogą znudzić się kanapki. Wtedy warto przygotować naleśniki. Możesz podać je na wiele sposobów. Na słodko z owocami i miodem lub z serkiem i owocami, ale również z warzywami i wędliną lub drobiem. W słodkiej wersji możesz zaproponować dziecku również masło orzechowe czy krem z daktyli, będący zdrową alternatywą popularnego kremu z czekoladą i orzechami. Niezależnie od nadzienia dziecko może się pobrudzić, dlatego przynajmniej połowę naleśnika zawiń w folię aluminiową i serwetkę. Będzie to nie tylko praktyczne, ale i estetyczne. Tak ułożone naleśniki będą wyglądały niezwykle apetycznie, a pociecha na pewno zje je z radością.

Placuszki

Prosta i mniej wymagająca opcja niż naleśniki. Również i w tym przypadku możesz przygotować je na słodko lub na słono. Jogurtowe placuszki z owocami, a szczególnie z borówkami zrobią furorę wśród dzieci. Możesz przygotować także dobrze znane racuchy. W wytrawnym wydaniu sprawdzają się placuszki z serka wiejskiego z ulubionymi warzywami.

Owoce i warzywa

Schowane w pudełku nie tylko zachowają świeżość, ale przede wszystkim nie pogniotą się w plecaku czy tornistrze. Są doskonałym sposobem na zapewnienie właściwej podaży witamin i składników mineralnych w diecie. Będą chrupiącą lub słodką przekąską podczas jedzenia kanapki czy naleśnika. Co można włożyć dziecku do pudełka na drugie śniadanie? Ogórka zielonego, seler naciowy, paprykę, pomidorki koktajlowe, rzodkiewki, jagody, truskawki, jabłka, gruszki, śliwki, porzeczkę, mandarynki lub winogrona. Jabłka możesz naciąć we wzór wiatraka i wyciąć ogryzek. Ze śliwek wyciągnij pestki, a ogórki i inne warzywa pokrój w słupki. Dzieci chętniej zjedzą poporcjonowane owoce i warzywa. Jeśli w pudełku nie ma przegródek możesz włożyć je do papilotek lub silikonowych foremek na muffiny.