WARSZAWA, 27.08.2021 r.

**Hyc, do plecaka! Czyli o zdrowych przekąskach do szkoły**

**Zeszyty, kredki, długopisy, książki – 1 września coraz bliżej, więc niezbędne przybory szkolne są już zapewne w gotowości, w końcu każdy rodzic i dziecko lubią być przygotowani. Czy jednak z równym zapałem przygotowujemy się do zadbania o szkolną dietę naszych pociech? To nie tylko źródło energii do harców, ale i nauki! Tuż przed rozpoczęciem roku szkolnego podpowiadamy, co oprócz zeszytów warto zapakować pilnemu uczniowi do plecaka, aby miał energię przez cały dzień i, co ważne, chciał z niej skorzystać!**

Rok szkolny to czas, w którym dzieci intensywnie się uczą, rozwijają i rosną, dlatego ich odpowiedni sposób żywienia jest niezwykle ważny. Jego podstawą zawsze powinny być warzywa i owoce w ilości minimum 400 gramów dziennie, które są nie tylko źródłem wielu składników odżywczych, ale i węglowodanów, dostarczających energię! Czy jednak dzieci chętnie będą sięgać po warzywno-owocowe przysmaki, jeśli będziemy usilnie przekonywać je, że są zdrowe i dobre dla nich? Dla najmłodszych nie jest to zazwyczaj koronny argument – najważniejszy jest smak, wygląd i… konsystencja. Przekąski, które wkładamy uczniom do plecaka, powinny więc nie tylko być pożywne, zdrowe, ale i zachęcające do konsumpcji. Jak to zrobić? Poniżej kilka propozycji, które są łatwe w przygotowaniu i zachęcą najmłodszych do sięgania po nie pomiędzy przerwami.

**Pyszne i zachęcające kanapki**

Ile razy kanapki lądowały w plecaku niezjedzone i czekały na ich odkrycie po weekendzie, gdy nie nadawały się już do niczego? Aby uniknąć nie tylko marnowania jedzenia, ale i zachęcić najmłodszych do ich zjedzenia, warto znaleźć na nie sposób. Ma być kolorowo, smacznie, a przede wszystkim – zdrowo i różnorodnie. Chleb można wyciąć w trójkąty czy koła, dołożyć paprykę, sałatę, rzodkiewkę czy inne chrupkie warzywa – wyjątkowo zrezygnuj np. z pomidora, który ze względu na miąższ sprawi, że po kilku godzinach w plecaku kanapka zrobi się miękka. Świetnie za to sprawdzą się pasty warzywne czy hummus do posmarowania – warto, aby były dobrze doprawione, bo najmłodsi nie lubią mdłych papek. Ale uwaga – opakowanie też ma znaczenie! Zamiast zawijać po prostu kanapki w papier śniadaniowy, narysuj na nim ulubionego superbohatera malca czy naklej jego wizerunek! Możesz też stworzyć na papierze prostą, zaszyfrowaną wiadomość do odczytania. Będzie to dodatkowy element zachęcający do zjedzenia pysznej kanapki!

**Słupkowe ludziki!**

Surowe warzywa nie są w oczach dziecka wymarzonym drugim śniadaniem – dlatego trzeba znaleźć sposób, aby to zmienić. Warzywa pokrojone w słupki, takie jak marchewka, papryka czy seler, same w sobie nie zachęcą najmłodszych do sięgania po nie nawet w towarzystwie najlepszego sosu (o którym również warto pamiętać dla urozmaicenia smakowego). Jak sobie z tym poradzić? Tworząc słupkowe ludziki! Z marchewki zrób ramiona i nóżki, grubszy plaster papryki niech będzie korpusem, a głowa – rzodkiewką albo pomidorkiem koktajlowym! Całość zwiąż np. szczypiorkiem bądź połącz stępionymi wykałaczkami. Dla urozmaicenia dodaj tarczę i miecz i stwórz rycerza – towarzysza ucznia w walce o wiedzę! Z warzyw, ale i owoców możesz stworzyć z najmłodszymi dowolne postaci – ogranicza Was jedynie wyobraźnia. Co ważne, warto zaprosić swoją pociechę do wspólnego przygotowania takiej przekąski, co też wpłynie pozytywnie na odbiór warzyw i owoców w połączeniu z zabawą.

**Stłuczone owoce?**

Zawartość plecaka nie zawsze jest odporna na wstrząsy, dlatego nie warto dawać dzieciom całych owoców lub warzyw – obtłuczone jabłka, zgniecione śliwki, ogórki czy miazga z owoców jagodowych raczej nie zachęcą najmłodszych do sięgania po nie. Na szczęście i z tym możemy sobie poradzić w prosty sposób – z pomocą przychodzą musy oraz soki. To nie tylko wygodna forma, którą łatwo zapakujemy do plecaka – to także dodatkowa porcja warzyw lub owoców. Zgodnie z rekomendacjami sok może stanowić jedną z porcji – dzieci pomiędzy 4 a 6 rokiem życia mogą spożywać ok. 170 ml dziennie, zaś powyżej 7 roku życia – ok. 200 ml. Na półkach sklepowych łatwo znajdziemy produkty o wskazanych pojemnościach, a najmłodsi otrzymają w ten sposób pożywną przekąskę. Całe warzywa i owoce warto podsuwać dzieciom w domu.

**Owsiane batoniki**

Mało które dziecko nie lubi słodkich przekąsek, np. w postaci czekoladowych batoników. A gdyby tak zrobić je samemu z dodatkiem produktów zbożowych, suszonych owoców i gorzkiej czekolady? Nie jest to trudne do wykonania, a w ten sposób dziecko otrzyma nie tylko pyszny zamiennik batonika, ale także wiele składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego rozwoju. Oczywiście warto zaprosić go też do wspólnego przygotowania – będzie to dodatkowy argument za tym, aby sięgać po przekąskę, którą samodzielnie i z dumą przygotowało! I tu warto sięgać po fantazyjne kształty – uformowanie batonika w jeża, żółwia czy rybkę nie jest trudne, a zachęci najmłodszych do konsumpcji. Ponownie, wyobraźnia i zabawa są zawsze podstawowym czynnikiem do wytworzenia pozytywnego skojarzenia, a co za tym idzie, utrwalenia dobrych nawyków żywieniowych.

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Joanna Maciejewicz

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: joanna.maciejewicz@prhub.eu

tel. +48 570 000 631

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

**O KUPS**

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) to organizacja non profit zrzeszająca oraz integrująca producentów soków, nektarów i napojów z owoców i warzyw. Reprezentuje firmy dostarczające na rynek krajowy około 70% soków owocowych i warzywnych oraz zagęszczonych soków owocowych i warzywnych w Polsce. Stowarzyszenie współpracuje z instytucjami naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami półproduktów, maszyn i opakowań. Jest również aktywnym członkiem Stowarzyszenia AIJN (Europejskie Stowarzyszenie Soków Owocowych). W trosce o konsumentów, dokłada starań, aby stale zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. W tym celu Stowarzyszenie KUPS przy współpracy z EQCS powołało system samokontroli przemysłowej DSK (Dobrowolny System Kontroli soków i nektarów), którego celem jest dbanie o wysoką jakość produktów dostarczanych konsumentom przez branżę. Wdrożenie systemu praktycznie wyeliminowało nieprawidłowości w procesie produkcji soków. Obecnie Polska branża sokownicza jest w grupie nielicznych liderów UE, u których sporadycznie występujące nieprawidłowości są na bieżąco weryfikowane i usuwane.