**Zdrowe, drugie śniadanie do szkoły**

**Początek roku szkolnego to znakomita okazja do zwrócenia uwagi na to, czym zajadają się dzieci w trakcie przerw między lekcjami. Drugie śniadanie nie musi oznaczać „nudnych” kanapek. Zatem co zapakować dziecku do szkoły, aby było smacznie, zdrowo i kolorowo?**

Aktywny udział w zajęciach lekcyjnych to dla dzieci duży wysiłek intelektualny, dlatego tak ważne jest, aby drugie śniadanie bogate było w węglowodany złożone. Dostarczą ich warzywa, które są dobrym źródłem błonnika i witamin. Przykładem dobrze skomponowanego posiłku są kotleciki buraczane z piekarnika. Wystarczy połączyć ugotowane i starte buraki z suszonymi pomidorami i kaszą jaglaną, dodać jajko, odrobinę mąki, doprawić do smaku i upiec w temperaturze 180oC. Lekko ciepłe można włożyć do pudełka wraz z ulubioną sałatką dziecka i wyśmienity posiłek gotowy!

Równie ciekawą propozycją na pyszną przekąskę w ramach drugiego śniadania są owocowo-marchewkowe kisiele **Owocowy kubek KIDS** od marki Delecta z tzw. „czystą etykietą”. Wyłącznie naturalne składki, brak dodatku cukru i konserwantów sprawia, że przekąska spełnia warunki ustawy sklepikowej. Do jej przygotowania wystarczy jedynie 175 ml gorącej wody, dlatego też dzieci mogą w kilka chwil samodzielnie przygotować posiłek w szkolnej stołówce. Do ich wyboru są trzy smaki: marchew-banan, marchew-jabłko i marchew-pomarańcza.

Tak przygotowane drugie śniadania z pewnością podbiją kubki smakowe małych smakoszy i będą pyszną odskocznią od tradycyjnych kanapek.