

# CZAS NA PRZERWĘ

ZDROWE I SMACZNE II ŚNIADANIA  
Z BONNE SANTÈ

BONNE-SANTE.PL





# II ŚNIADANIE

## DLACZEGO JEST TAK WAŻNE?

II śniadanie w szkole to jeden z najważniejszych posiłków w ciągu dnia, jakie zje dziecko. Przede wszystkim dlatego, że jako rodzice możemy mieć na nie wpływ i poprzez śniadaniówkę swojej pociechy kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe poza domem.

To, jak skomponować drugie śniadanie dla dziecka, uzależnione jest od jego wieku oraz płci. Więcej kalorii powinno zawierać śniadanie chłopca w wieku gimnazjalnym, niż dziewczynki w szkole podstawowej. Zmiany należy wprowadzać stopniowo, by zachęcić dziecko do nowej formy drugiego śniadania.

# II ŚNIADANIE

## NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

Z roku na rok rośnie liczba dzieci z otyłością. Dlatego nie pozwólmy, by nasza pociecha kupowała przetworzone produkty w drodze do szkoły. Do często popełnianych grzechów żywieniowych należy spożywanie takich produktów jak:

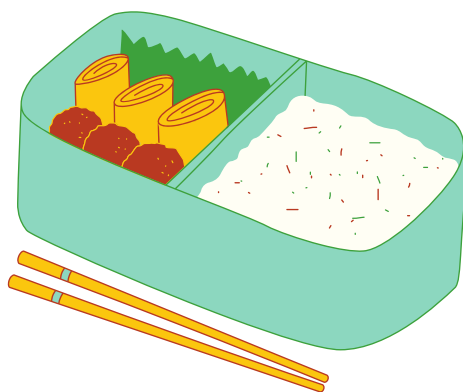
- batoniki i wafelki – zawierają mnóstwo kalorii oraz nasyconych kwasów tłuszczowych.
- ciastka – produkty te pełne są cukru, które co prawda dodają energii, ale na krótko, potęgując po pewnym czasie apetyt na kolejne słodkie.
- jogurty owocowe – zawierają dużo cukru.
- drożdżówki – produkty z mąki pszennej, najczęściej robione ze słodkimi dodatkami, podnoszą poziom cukru we krwi, nie dając młodemu organizmowi w zasadzie żadnych wartości odżywczych.
- napoje gazowane – zawierają cukier, sztuczne barwniki, fosforany oraz kofeinę, która ma negatywny wpływ na młody organizm, szybko uzależniając.



bonne  
— santé

mój styl, moje zdrowie

# PRZEPISY OD BONNE SANTÉ





bonne  
— sante  
mój styl, moje zdrowie

# placuszki bananowe

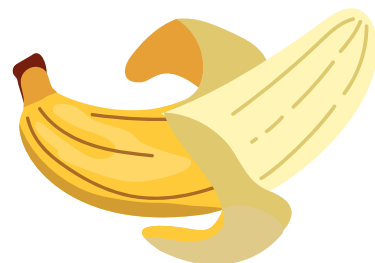
## Składniki:

- 2 banany (najlepsze są te najbardziej dojrzałe)
- 2 jajka
- garść płatków owsianych
- masło klarowane

**Dodatki do posypania:** orzechy włoskie  
+ bakalie

## Przygotowanie:

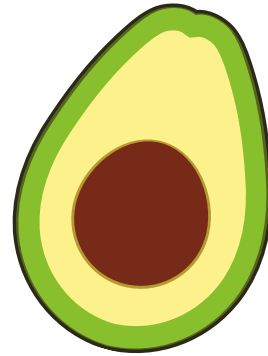
Banany obieramy i rozgniatamy widelcem lub w ręce. Dodajemy jajka i płatki owsiane. Mieszymy do połączenia się składników. Na rozgrzaną patelnię wrzucamy masło klarowane i nakładamy łyżką niewielkie porcje ciasta. Smażymy z obu stron po kilka minut do zrumienienia. Pakujemy do pojemnika wraz z orzechami i bakalią.



# tosty z awokado

## Składniki:

- pełnoziarniste pieczywo tostowe
- awokado
- mozzarella pokrojona w plastry
- pomidor
- cebula
- sok z cytryny
- szczypta soli



## Przygotowanie:

Rozgniatamy awokado i doprawiamy je odrobiną soli i sokiem z cytryny. Kromkę pieczywa tostowego smarujemy rozgniecionym awokado. Kładziemy na nim plaster mozzarelli, pomidora oraz cebulę. Całość przykrywamy drugą kromką pieczywa tostowego i zapiekamy.

**Dodatki:** tosty można posypać świeżą rukolą lub roszponką.



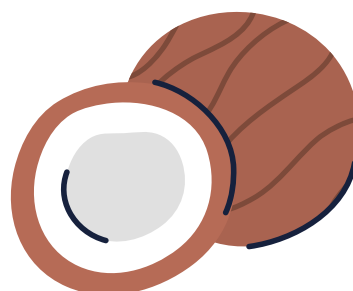
# owsianka kokosowa

## Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki nasion chia
- garść pokruszonych orzechów nerkowca
- mała garść wiórków kokosowych
- 300 ml mleka kokosowego (można zastąpić innym roślinnym)
- 1 łyżka miodu
- garść malin

## Przygotowanie:

Płatki, nasiona chia, nerkowce i wiórki kokosowe umieszczamy w misce, dodajemy mleko kokosowe, miód i dobrze wszystko mieszamy. Zostawiamy na noc. Rano rozcieńczamy mlekiem do uzyskania konsystencji owsianki. Posypujemy malinami i pakujemy do szczelnego pojemnika.





# kotleciki jajeczne

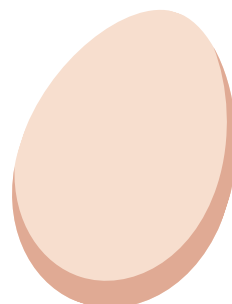
## Składniki:

- 6 jajek ugotowanych na twardo
- 1 surowe jajko
- 2 łyżeczki musztardy chrzanowej
- bułka tarta
- 2 łyżki drobno pokrojonego szczypiorku
- 2 łyżki drobno pokrojonego koperku
- masło klarowane do smażenia
- pieprz i sól do smaku

**Dodatki:** Kotlety możemy zapakować wraz grillowanymi pomidorkami koktajlowymi.

## Przygotowanie:

Ugotowane jajka obieramy i przekładamy do rozdrabniacza (np. blendera). Dodajemy musztardę, surowe jajko oraz sól i pieprz. Miksujemy na gładką masę. Zagęszczamy ją 2-3 łyżkami bułki tartej. Szczypiorek i koperek siekamy i dodajemy do masy. Mieszamy. Formujemy nieduże kotlety, obtaczamy je w bułce tartej, a następnie smażymy na maśle (do zrumienienia).







# tortilla z warzywami i sosem

## tortilla z warzywami

### Składniki:

- 1 placek tortilli razowej
- twarożek do smarowania np. Almette
- sałata
- ser żółty
- szynka
- ogórek świeży
- papryka czerwona

### Przygotowanie:

Placek tortilli smarujemy twarożkiem (cienka warstwa). Na twarożku układamy sałatę, ser, szynkę oraz paprykę i ogórka pokrojonego w paski. Zwijamy tortillę i kroimy ją w grube plastry.

**Dodatki:** Tortillę polewamy sosem jogurtowo-ziołowym.



## sos jogurtowo-ziołowy

### Składniki:

- 100 g gęstego jogurtu greckiego
- pół łyżeczki musztardy dijon
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

W naczyniu umieszczamy jogurt, dodajemy musztardę i sok z cytryny. Składniki dokładnie mieszamy – konsystencja powinna być lejąca, niezbyt gęsta. Pietruszkę drobno siekamy i dodajemy do pozostałych produktów. Sos doprawiamy suszonym oregano, tymiankiem, solą i pieprzem. Całość dokładnie mieszamy.



bonne  
— santé  
mój styl, moje zdrowie

# babeczki serowo-jagodowe

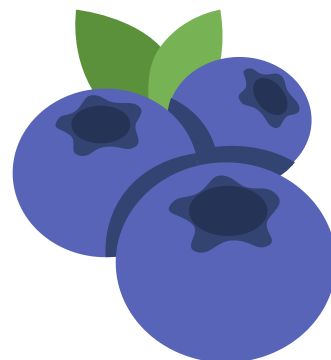
## Składniki:

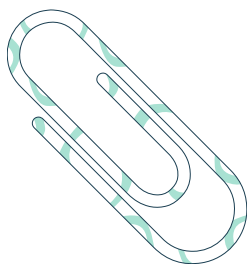
- 100 g twarogu
- 1 jajko
- 30 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka ksylitolu
- 50 g płatków owsianych górskich
- kilka jagód
- płatki migdałów
- kilka truskawek

## Przygotowanie:

W blenderze blendujemy na gładką masę twaróg, jogurt, jajka i ksylitol. Dodajemy płatki, jagody i całość mieszamy. Masę przekładamy do foremek na babeczki. Pieczemy w 180 stopniach przez ok. 30 minut. Posypujemy truskawkami.

**Dodatki:** Babeczki podajemy ze świeżymi truskawkami.



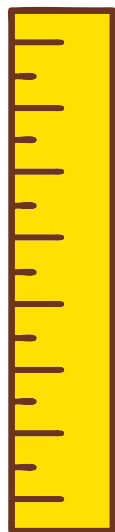


bonne  
— santé

mój styl, moje zdrowie

## Zabawa dla Twojego dziecka

Ile elementów związanych  
ze szkołą znajduje się  
na tej stronie?



prawidłową odpowiedź  
znajdziesz na stronie nr 2