

e-book

ŚNIADANIÓWKA

czyli drugie śniadanie

z Netto



**20 PROSTYCH PRZEPISÓW
NA SŁODKIE I SŁONE ŚNIADANIA DLA DZIECI**



Czytamy
etykiety.pl



Spis treści



WSTĘP

O e-booku	3
Netto - o nas.....	4
Czytamy Etykiety	5
Przepisy na drugie śniadania	7
Podsumowanie	40

SŁODKIE PRZEPISY

Wrap z masłem orzechowym i bananem.....	18
Owsianka w słoiku	19
Omlet z jogurtem i owocami	20
Czekoladowa jaglanka ze śliwką.....	21
Serowe placuszki.....	22
Pieczona owsianka.....	23
Bułeczki cytrynowe.....	24
Granola z jogurtem i owocami	25
Czekoladowy pudding chia	26
Ryż na mleku z truskawkami	27

SŁONE PRZEPISY

Domowa kanapka ucznia	30
Tortilla z hummusem i warzywami.....	31
Placuszki z wędliną i warzywami.....	32
Pełnoziarniste tosty z mozzarellą.....	33
Bajgiel z łososiem	34
Muffiny wytrawne a'la pizza	35
Sałatka z tuńczykiem.....	36
Naleśniki z kurczakiem i warzywami.....	37
Medaliony jajeczne.....	38
Serek wiejski z pieczywem i warzywami.....	39



Zdrowe śniadanie na start!

Jakie jest najlepsze drugie śniadanie dla dzieci? Zjedzone ze smakiem! Jak je przygotowywać, by było spożywane przez najmłodszych w całości, a nie trafiało np. do kosza? Jak sprawić, by było zdrowe i apetyczne, a jego przygotowanie nie zabierało wiele czasu?

Te pytania były punktem wyjścia do wydania ebooka. „**Śniadaniówka - czyli drugie śniadanie z Netto. 20 prostych przepisów na słodkie i słone śniadania dla dzieci**”, którego teraz oddajemy w Państwa ręce. Mamy nadzieję, że zostanie skonsumowany z apetytem, podobnie jak drugie śniadania przygotowane według naszych pomysłów i wskazówek.

Ten materiał powstał z myślą o dzieciach, ich rodzicach oraz opiekunach, a wszystko w perspektywie zdrowego jedzenia i niemarnowania żywności. Wraz z zespołem **Czytamy Etykiety** staraliśmy się zaproponować nie tylko smakowite dania i zdrowe przekąski do szkoły, ale także podzielić się pomocnymi radami i podpowiedziami, które ułatwią ich planowanie i przyrządzenie.

W 2021 roku Polacy wyrzucili łącznie ok. 5 mln ton produktów spożywczych!* Netto od lat aktywnie wspiera inicjatywy mające na celu ograniczenie marnowania żywności. Dlatego „Śniadaniówką”, staramy się skupić Państwa uwagę także wokół problemu marnowania żywności w kontekście niezjadanych i wyrzucanych szkolnych śniadań. **Podjmując regularnie liczne działania na rzecz niemarnowania jedzenia, tym razem podpowiadamy jak ograniczyć ilość wyrzucanych produktów spożywczych w roku szkolnym.** Pokazujemy, jak dzięki zastosowaniu kilku prostych sposobów, planować zakupy jedzeniowe i przygotowywać potrawy tak, by były dopasowane do dziecięcych gustów. Wszystko po to, by drugie śniadania były chętnie i w całości zjadane przez najmłodszych. Poprzez edukację dzieci, małymi krokami, z własnymi rodzinami i bliskimi możemy przyczynić się do dużych zmian, pozytywnie wpływając na nasz ekosystem.

Mamy nadzieję, że dzięki zawartym w e-booku wskazówkom i przepisom, drugie śniadania będą zjadane z apetytem – w całości, i do ostatniego okruszka!

*Dane z badań PROM (Program Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności), 2021 r. <https://projektprom.pl/informacje-o-projekcie/>

Netto - o nas

Netto

Netto, to sieć handlowa, która w ciągu **29 lat** swojej obecności na polskim rynku wypracowała pozycję jednego z największych sprzedawców detalicznych w naszym kraju. Duńska sieć oferuje klientom produkty w korzystnych cenach na co dzień. Posiada w Polsce ponad **660 sklepów**, 5 centrów dystrybucyjnych i zajmuje trzecią pozycję wśród marek obecnych na rodzimym rynku dyskontów.

- Dyskonty Netto oferują klientom aż około **3,5 tys. produktów**. Wśród nich na sklepowych półkach znajduje się bogaty asortyment **marek własnych**, których wysoka jakość idzie w parze z atrakcyjną ceną. Na szczególną uwagę zasługują produkty, m.in. takich marek jak: **Sztuka Mięsa**, czyli świeże mięsa pochodzenia polskiego w opakowaniach z recyklingu, w skład którego wchodzi mięso pochodzące od polskich dostawców, którzy nie stosują antybiotyków w hodowli oraz dbają o dobrostan zwierząt, **Miletto** – szeroki wybór nabiału czy **Premieur** – linia wykwintnych produktów takich jak wędliny, owoce morza, kawy czy słodczyce. Sieć wyróżnia się także ofertą **Ziele- niaka**, w ramach której klienci mogą wybierać spośród ponad 150 rodzajów warzyw i owoców, ofertą **Półki zdrowia**, na której znaleźć można produkty BIO, a także artykuły bez glutenu, cukru czy laktozy, a także strefą odpieku z odpiekanym na miejscu pieczywem.

Więcej informacji o Netto można znaleźć na stronie: <https://www.netto.pl/> ○○

Netto

drugie śniadanie z Netto 

○

O Czytamy Etykiety



Czytamy
etykiety.pl

to serwis, który edukuje i dba o świadomość Polaków.

Powstał z potrzeby posiadania wiedzy na temat zdrowego odżywiania i dbania o rodzinę. Pokazuje, jak czytać etykiety i zawarte na nich składniki, by dzięki temu sięgać po najlepsze produkty dostępne na rynku. Uczy, na czym polega zdrowe podejście do zakupów i podpowiada, jak wybierać to, co dobre, wartościowe i odpowiednie dla naszego zdrowia i organizmu.



W tym e-booku wraz z Netto, Czytamy Etykiety wzięły na warsztat drugie szkolne śniadania, wychodząc z założenia i doświadczenia, że te zbyt często zamiast w żołądkach dzieci, lądują w szkolnym koszu na śmieci. Przepisy i pomysły, które można w nim znaleźć, to wyjście naprzeciw zarówno tym najmłodszym, jak i ich rodzicom oraz opiekunom. Wszystko po to, by to, co znajdzie się w codziennych śniadaniówkach było smaczne, zdrowe i chętnie zjadane.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: <https://czytametykiety.pl/>



drugie śniadanie z **Netto**





Artykuły gospodarstwa domowego BranQ powstają z najwyższej jakości tworzywa, przy wykorzystaniu najnowszych, nieemisyjnych technologii produkcji, zgodnie z filozofią poszanowania planety, wielokrotnego użycia produktów codziennego użytku oraz recyklingu.

Tworzymy w oparciu o zasadę REDUCE- czyli zredukuj użycie jednorazowego plastiku, REUSE- używaj wielokrotnie to, co masz, RECYCLE- gdy uszkodzisz lub połamiesz swój produkt z tworzywa sztucznego, wrzuć do pojemnika z żółtym znacznikiem, bo można go zrecyklować.



Przepisy na drugie śniadania

Rano zwykle liczy się każda minuta, dlatego zamiast krzątać się po kuchni i wymyślać w biegu co przygotować dziecku do szkoły, sięgnij po sprawdzone przepisy na zdrowe i dobrze zbilansowane drugie śniadania. Dzięki nim wspomogiesz koncentrację dziecka i dostarczysz mu energii do nauki.

Jednak pamiętaj, że nie musisz przestrzegać przepisów w 100%. Jeśli Twoje dziecko nie lubi danego warzywa, owocu lub podanych w przepisie orzechów, zamień je na inne. Modyfikuj składniki w zależności od jego upodobań, ponieważ jest to gwarancją zjedzenia posiłku w całości. Dopasuj również odpowiednią porcję drugiego śniadania. Niektóre posiłki mogą wydawać się zbyt duże dla Twojego dziecka. Zapakuj drugie śniadanie w takiej ilości, jaką Twoja pociecha bez problemu zje. Ty najlepiej znasz swoje dziecko.



WSKAZÓWKA

Zaproś dziecko do kuchni i przygotuj z nim wspólnie drugie śniadanie, na przykład takie, które można przygotować dzień wcześniej. To nie tylko sprawi, że dziecko z większą chęcią zje konkretny posiłek, ale również zaoszczędzi Twój czas rano, który możesz poświęcić na rozmowy ze swoją pociechą.

Aby przygotować zdrowe drugie śniadanie, zadbaj o to, by zawsze mieć w kuchni:

- ✓ świeże warzywa i owoce
- ✓ pełnoziarniste pieczywo
- ✓ płatki owsiane
- ✓ mąkę np. pszenną, pszenną pełnoziarnistą, orkiszową
- ✓ jogurt naturalny
- ✓ mleko
- ✓ jajka
- ✓ zdrowe słodzik, np. erytrytol, stewia
- ✓ suszone owoce
- ✓ orzechy

drugie śniadanie z **Netto** 

○ ZDROWE DRUGIE ŚNIADANIA ○ DLA DZIECI

Odpowiednie odżywianie jest niezwykle istotne dla prawidłowego rozwoju dzieci. Korzystnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, a w szczególności na sprawność intelektualną najmłodszych.



Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami żywieniowymi Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – PIB, główną rolę w zbilansowanej diecie dziecka powinny odgrywać przede wszystkim różnorodne warzywa i owoce. W nieco mniejszej ilości powinno spożywać się pełnoziarniste produkty zbożowe i produkty mleczne, takie jak mleko, jogurt naturalny, kefir czy ser. W codziennym żywieniu ważne jest także spożywanie chudego mięsa, ryb, jaj i nasion roślin strączkowych, które powinny stanowić dodatek do wcześniej wymienionych produktów. Tłuszcze pochodzenia roślinnego, takie jak oleje i orzechy, powinny być spożywane przez dzieci i młodzież w najmniejszej ilości – nie należy ich jednak pomijać, ponieważ pełnią istotną rolę w diecie dojrzewającego dziecka.



Prawidłowemu rozwojowi sprzyja również regularna aktywność fizyczna, która powinna stanowić podstawę codziennego stylu życia już od najmłodszych lat. Ponadto spożywanie 5 posiłków o stałych porach oraz odpowiednie nawodnienie. Istotne jest także ograniczanie lub całkowite wyeliminowanie z diety słodkich napojów, słodczy, słonych przekąsek i produktów typu fast food.

Jest to szczególnie ważne w przypadku najmłodszych, w tym uczniów, którzy od najmłodszych lat kształtują nie tylko swój charakter, ale także nawyki żywieniowe. Zdajemy sobie sprawę, że wprowadzenie w codzienne, szkolne życie wszystkich wyżej wymienionych zasad, w dzisiejszym zabieganym świecie może stanowić spore wyzwanie dla rodziców i opiekunów. Właśnie z myślą o nich stworzyliśmy tego e-booka, w którym znajduje się **20 prostych przepisów na słodkie i słone propozycje zdrowego drugiego śniadania**. Mamy nadzieję, że dzięki nim, przygotowanie chociaż jednego odpowiednio zbilansowanego posiłku, stanie się prostą i przyjemną czynnością, którą można wykonywać wspólnie z dzieckiem.

Netto

drugie śniadanie z **Netto** 

DLACZEGO DRUGIE ŚNIADANIE JEST TAKIE WAŻNE?

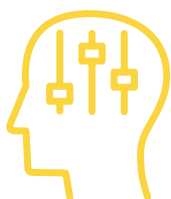
14

Organizm dziecka potrzebuje regularnego dostarczania energii, by móc prawidłowo się rozwijać i funkcjonować. Pierwsze śniadanie zjedzone rano w domu wystarcza na około 4 godziny. Po tym czasie dziecko powinno dostarczyć organizmowi kolejny zastrzyk energii. Pamiętajmy, że zbyt długie przerwy między posiłkami, mogą doprowadzić do spadku poziomu glukozy we krwi, co może wpłynąć na zmniejszenie zdolności koncentracji i wydolności fizycznej.



Oznacza to, że dzieci przebywające w szkole dłużej niż 6 godzin powinny spożyć nawet dwa dobrze zbilansowane posiłki – drugie śniadanie i obiad.

Drugie śniadanie to posiłek uzupełniający, dlatego powinno być objętościowo mniejsze. Dobrze, by było kolorowe, zawierało ulubione produkty i stanowiło wystarczającą porcję, zaspokajającą głód dziecka. Dlaczego? Ponieważ zjedzenie drugiego śniadania w szkole niesie ze sobą również wiele zalet. Oto kilka z nich:



Pomoc w szybszym myśleniu

Zjedzenie zdrowego drugiego śniadania podczas długiej przerwy pobudza mózg, zwiększając koncentrację, pamięć oraz produktywność. Dzięki temu dziecko szybciej zapamiętuje nowe informacje.



Większe skupienie i koncentracja

Spożywanie regularnych posiłków, tj. 4-5 w ciągu dnia, zapewnia mózgowi optymalne warunki do nauki. Niejedzenie drugiego śniadania niekorzystnie wpływa na wydajność w nauce oraz utrudnia koncentrację.

14

drugie śniadanie z **Netto**





Dostawa energii

Intensywny wysiłek umysłowy bardzo szybko zużywa zapasy energii, dlatego istotne jest regularne dostarczanie odpowiedniej dawki paliwa dla mózgu (wartości odżywczych), które znajduje się m.in. w bananie, jogurcie i orzechach czy kanapce z szynką i warzywami.



Poprawa samopoczucia

Zjedzenie dobrze zbilansowanego posiłku w szkole, takiego, który dostarczy węglowodanów, białka i tłuszczu, korzystnie wpływa na samopoczucie, psychofizykę oraz dodaje energii do działania na kolejną część dnia, np. naukę, ale też zabawę i aktywny wypoczynek.

To nie wszystkie zalety wynikające z jedzenia zdrowych drugich śniadań, ale zdecydowanie najważniejsze z perspektywy ucznia. Regularne spożywanie posiłków zapobiega również wahaniom stężenia glukozy we krwi oraz podjadaniu w ciągu dnia.

Z CZEGO POWINNO SKŁADAĆ SIĘ DRUGIE ŚNIADANIE?

Wszystkie spożywane przez nas posiłki powinny dostarczać jak największej ilości związków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jak przygotować szkolną śniadaniówkę, aby znalazły się w niej wszystkie potrzebne uczniowi składniki odżywcze?



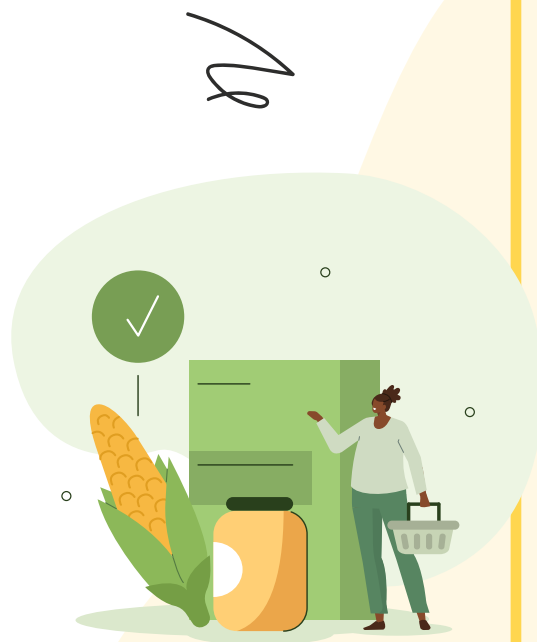
WSKAZÓWKA

Najprostszym pomysłem na prawidłowo zbilansowane drugie śniadanie jest kanapka, która może dostarczyć młodemu umysłowi zapasów energii oraz wspomóc koncentrację i pamięć. W kanapce można umieścić wszystkie niezbędne składniki odżywcze, takie jak węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne. Węglowodany znajdziesz w pełnoziarnistym pieczywie, białko w wędlinie, jajku czy np. hummusie, a tłuszcze w maśle lub awokado. Dodatkowo porcja warzyw, którą możesz umieścić w środku kanapki lub obok w pojemniku, dostarczy wielu witamin i minerałów.

Jednak nie samą kanapką uczeń żyje. Obecnie możliwości szkolnej śniadaniówki są dużo bardziej rozbudowane, ale warto trzymać się odpowiednich zasad.

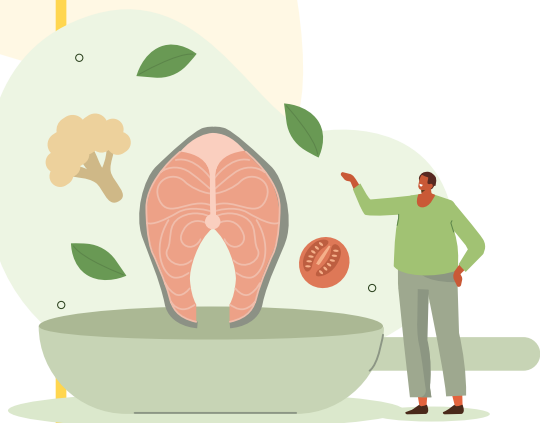
1. Zaczynj od węglowodanów, najlepiej złożonych

- Węglowodany stanowią główne źródło energii w diecie. Jednak nie wszystkie oddziałują na organizm w ten sam sposób. Zdecydowanie częściej warto wybierać węglowodany złożone, które dostarczają również błonnika, witamin z grupy B, fosforu, żelaza i wapnia. Znajdują się m.in. w pieczywie pełnoziarnistym, płatkach owsianych, otrębach, amarantusie, kaszach, makaronach pełnoziarnistych, brązowym ryżu i roślinach strączkowych (groch, fasola, soczewica).



2. Dodaj porcję białka

Układ nerwowy do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje białka, a dokładniej aminokwasów, takich jak leucyna, lizyna i tryptofan, które korzystnie wpływają m.in. na sprawność umysłową i koncentrację. W związku z tym, że organizm nie jest w stanie ich samodzielnie wytworzyć, muszą być one dostarczone wraz z pożywieniem. Dobrym źródłem białka w diecie dziecka są jaja, nasiona roślin strączkowych, produkty mleczne, mięso i ryby.



3. Pamiętaj o zdrowych tłuszczach

Tłuszcze wspierają utrzymanie prawidłowych funkcji mózgu, w tym zdolność do odbierania informacji. Ponadto stanowią również dobre źródło energii dla organizmu. Najlepszym rodzajem tłuszczów w jadłospisie ucznia jest masło, oliwa z oliwek, awokado, orzechy, pestki dyni, nasiona słonecznika oraz tłuste ryby morskie.



Netto

drugie śniadanie z **Netto** 

14



4. Zadbaj o dodatek z warzyw i owoców

Warzywa i owoce to produkty niezbędne dla zdrowia, ponieważ dostarczają organizmowi witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Powinny znaleźć się w każdym posiłku, nie tylko w drugim śniadaniu. Poza ich rolą odżywczą, mają korzystny wpływ na wzrokowy odbiór posiłku i formę podania. Należy też pamiętać o odpowiednim przygotowaniu warzyw i owoców, czyli ich umyciu, obraniu i pokrojeniu w plasterki czy słupki, co zwiększy szansę na to, że dziecko chętniej po nie sięgnie.



5. Nie zapomnij o atrakcyjności posiłku

Poza smakiem, ważna jest również atrakcyjność wizualna posiłku. "Jemy oczami", dlatego tak istotna jest ładna kompozycja potrawy. Jednokolorowe, nijakie danie, nie spowoduje zachwyty ucznia. Co innego w przypadku apetycznie wyglądającego dania, które łączy chrupkami dodatkami i soczystymi kolorami. Wygląd posiłku zwiększa szansę, że drugie śniadanie nie skończy na dnie plecaka, tylko wywoła uśmiech i doda energii do nauki.



6. Odpowiednie nawodnienie

Woda jest jednym z podstawowych składników pokarmowych, który bierze udział w większości procesów zachodzących w organizmie, takich jak np. transport, rozpuszczanie i wchłanianie substancji odżywczych. Odpowiednie nawodnienie sprzyja również dobrej koncentracji. NIZP zaleca, aby dzieci od 7 do 9 roku życia spożywały 1750 ml wody dziennie, a dzieci powyżej 40 kg około 30-35 ml na każdy kilogram masy ciała. Należy pamiętać, że normy uwzględniają zarówno wypijaną wodę, jak i wodę pochodzącą z różnego rodzaju napojów i pożywienia.



14



TYLKO W Netto 



Z *Zieleniaka*

Taka świeżość ma sens.

150^{*} 

RODZAJÓW
WARZYW I OWOCÓW
W OFERCIE

* Ze względu na zróżnicowaną powierzchnię naszych sklepów dla niektórych z nich ta liczba może być inna.

ZDROWE DRUGIE ŚNIADANIE A SŁODYCZE I SŁONE PRZEKĄSKI

A co ze słodkimi przekąskami, po które większość dzieci chętnie sięgnęłoby w ciągu dnia? Obecnie na rynku dostępnych jest wiele alternatyw dla wysoko przetworzonych produktów kierowanych do najmłodszych. Bez problemu w sklepach znajdziemy owocowe żelki wyprodukowane tylko z soków owocowych czy batony składające się z kilku składników, np. daktyli, orzechów i owoców. Można również upiec ciastka owsiane lub spakować własnoręcznie zrobione batony musli. Słodyczy w diecie dziecka trudno uniknąć. Jednak możemy wybierać takie bez dodatku cukru lub samodzielnie przygotować słodką przekąskę i starać się dawkować jej zjedaną ilość. Podobnie jest ze słonymi przekąskami, takimi jak chipsy, solone orzeszki czy paluszki. W tym przypadku również warto szukać zdrowszych alternatyw, czyli produktów z możliwie jak najkrótszym składem i bez sztucznych dodatków, np. chipsy solone składające się tylko z ziemniaków, soli i oleju lub paluszki grissini, które w składzie zawierają tylko drożdże, mąkę, smalec i sól. Co istotne, w sklepach, w tym w sklepach sieci Netto, można kupić coraz więcej takich produktów, które znajdują się m.in. w sekcji Półka zdrowia.



WSKAZÓWKA

Pamiętajmy, żeby nie eliminować z jadłospisu bez słowa tego rodzaju przekąsek, tym bardziej jeśli dziecko do tej pory dostawało je na co dzień do szkolnej śniadaniówki. Wyłumacz dziecku, dlaczego chcesz ograniczyć słodkie i słone przekąski. Wspólnie poszukajcie zdrowszych alternatyw w sklepie.



Netto

drugie śniadanie z **Netto**



CO ZROBIĆ, ABY ZWIĘKSZYĆ SZANSĘ NA ZJEDZENIE ZDROWEGO DRUGIEGO ŚNIADANIA?

14

1. Pytaj dziecko o to, co mu smakuje albo czego chciałoby spróbować

Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co chciałoby zjeść i bierz jego odpowiedź pod uwagę podczas planowania posiłków.

2. Przygotuj listę zakupów wraz z dzieckiem

Stwórz z dzieckiem listę zakupów uwzględniając jego preferencje żywieniowe. Niech znajdą się na niej wszystkie potrzebne produkty do przygotowania posiłków oraz kilka zdrowych przekąsek, takich jak orzechy czy suszone owoce. Przygotowywanie listy zakupów to również świetna okazja do edukacji żywieniowej dziecka i wspólnego spędzania czasu.

3. Zabierz dziecko na zakupy i pozwól mu wybierać produkty

Wybierz się na zakupy razem z dzieckiem i wspólnie wybierzcie produkty z wcześniej przygotowanej listy zakupów. Pamiętaj, że czas zakupów to również świetny moment na rozmowy o zdrowym żywieniu.

4. Pozwól sobie pomagać w kuchni

Zaproś dziecko do kuchni, aby przygotować zdrowy posiłek. Wspólne gotowanie sprawia, że dziecko chętniej próbuje i zjada różne produkty. Co więcej, czuje się ważne i doceniane przez rodzica, co wzmacnia jego pewność siebie.

5. Podawaj do jedzenia różne produkty

Zadbaj, aby posiłki były urozmaicone i nie zawierały codziennie tych samych składników. Wybory żywieniowe rosnącego dziecka dopiero się kształtują, dlatego podawaj mu do spróbowania różne produkty oraz nowe warianty tych samych artykułów spożywczych, nawet jeśli dziecko ich nie lubi. Dzieci często potrzebują czasu, aby przekonać do się danego produktu czy smaku.

14

drugie śniadanie z **Netto** 

15



TYLKO W Netto 📍

PÓŁKA ZDROWIA

Pełna zdrowych pyszności dla małego i dużego, dopasowana do diety i upodobań. Kieruj się oznaczeniami i wybieraj spośród kategorii:



BEZ CUKRU
A SŁODKIE!



BEZ GLUTENU
PO TWOJEMU



BEZ LAKTOZY
ZDROWIE ZE SMAKIEM



WEGE
DZIARSKO, BO JARSKO



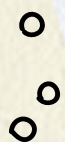
**PRODUKTY
EKOLOGICZNE**
BO BIO TO JEST TO



**ZDROWA
ALTERNATYWA**
ZAMIENNIE I PRZYJEMNE



Netto



Śłodkie przepisy



Netto

drugie śniadanie z **Netto** 



Wrap z masłem orzechowym i bananem



10 MINUT



1 PORCJA



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 1 tortilla pełnoziarnista
- 1 banan
- 1 łyżka masła orzechowego
- ½ opakowania małego skyru naturalnego lub jogurtu naturalnego greckiego
- garść kwaskowatych owoców, np. malin

PRZYGOTOWANIE

1. Tortillę posmarować masłem orzechowym.
2. Banana obrać ze skórki i w całości położyć na wrapie.
3. Całość zwinąć w rulon jak naleśnika.
4. Gotową tortillę przekroić na pół i przełożyć do pojemnika.
5. W osobny pojemnik przełożyć skyr lub jogurt i dodać owoce.



PORADA

Do słodkich drugich śniadań również warto dodać porcję warzyw. Jednak należy wybierać takie, które są z natury słodkie. W tym celu idealnie sprawdzi się np. marchewka czy papryka, które przed włożeniem do pojemnika należy pokroić w słupki lub mniejsze kawałki gotowe do chrupania.



drugie śniadanie z **Netto**

Owsianka w słoiku



5 MINUT



1 PORCJA



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 4 łyżki płatków owsianych górskich
- 1 łyżeczka nasion chia
- pół szklanki mleka
- ½ małego opakowania skyru waniliowego
- garstka owoców, np. borówek
- 1 kostka gorzkiej czekolady

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki przełożyć do słoika i zalać mlekiem.
2. Dodać nasiona chia i dobrze wymieszać.
3. Następnie dołożyć skyr, posiekaną lub startą czekoladę i owoce.
4. Całość wymieszać, zakręcić słoik i wstawić do lodówki na całą noc.
5. Rano wyciągnąć owsiankę z lodówki i zapakować do plecaka.

* Tę owsiankę przygotowuje się na zimno i nie ma potrzeby jej wcześniejszego podgrzania.



PORADA

Taka owsianka to szybki pomysł na przygotowanie zdrowego drugiego śniadania w wielu odsłonach. Można użyć dowolnych owoców lub dżemu, wymienić mleko krowie na kokosowe i dodać kakao, za każdym uzyskując inny smak.



drugie śniadanie z **Netto**





Omelet z jogurtem i owocami



20 MINUT



1 PORCJA



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- 1 jajko
- 5 łyżek mąki pszennej lub pszennej pełnoziarnistej
- 1/3 szklanki mleka
- 1 łyżeczka erytrytolu lub innej substancji słodzącej
- szczypta cukru wanilinowego
- 1/2 małego opakowania skyru waniliowego
- szczypta soli
- kilka orzechów włoskich
- owoce, np. maliny
- szczypta soli
- olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Oddzielić białko od żółtka. Dodać szczyptę soli do białka i ubić je na sztywną pianę.
2. Do żółtka dodać mąkę, mleko, erytrytol, szczyptę cukru wanilinowego i dokładnie wymieszać.
3. Ubitą pianę dodać do masy z żółtkiem i delikatnie wymieszać do połączenia się składników.
4. Na patelni rozprowadzić niewielką ilość oleju i wylać powstałą masę. Smażyć do zarumienienia i odwrócić na drugą stronę.
5. Po około 1-2 minutach podzielić omelet niedbale szpatułką na mniejsze kawałki i smażyć chwilę mieszając.
6. Gotowe kawałki omeletu przełożyć do pojemnika, następnie posypać owocami i rozdrobnionymi kawałkami orzechów. Obok położyć przełożony do mniejszego pojemnika skyr.
7. Przed jedzeniem skyr można położyć na mini omleciki lub po prostu maczać je w jogurcie. Omleciki smakują dobrze na zimno i ciepło.



PORADA

Do przepisów warto wykorzystywać świeże owoce sezonowe, ale równie dobrym zamiennikiem będą owoce mrożone, szczególnie wtedy, kiedy nie mamy dostępu do ulubionych owoców dziecka (np. zimą).



drugie śniadanie z **Netto**

Czekoladowa jaglanka ze śliwką



15 MINUT



1 PORCJA



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 4 łyżki płatków jaglanych
- ½ szklanki mleka
- 1 płaska łyżka kakao
- 1 dojrzały banan
- 2 świeże śliwki
- kilka orzechów laskowych

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki jaglane zalać mlekiem i ugotować aż zmiękną (można również włożyć na kilka minut do mikrofalówki).
2. Do płatków dodać kawałki banana, kakao i dokładnie zblendować.
3. Gotową jaglankę przełożyć do pojemnika, dodać pokrojone w kawałki śliwki i posypać orzechami.

* Czekoladowa jaglanka to rodzaj budyniu, który po przygotowaniu lekko zastyga i nadaje się do jedzenia na zimno.



PORADA

Dojrzały banan sprawia, że nie trzeba dodawać cukru do słodkiego śniadania. Zawartą w nim naturalną słodycz można również wykorzystać do ciast, muffinek oraz innych deserów.



drugie śniadanie z **Netto**





Serowe placuszki



20 MINUT



1 PORCJA



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- 1 jajko
- 100 g twarogu
- 4 łyżki mąki orkiszowej lub pszennej pełnoziarnistej
- 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka erytrytolu
- szczypta cukru wanilinowego
- olej do smażenia
- owoce, np. gruszka
- 1 łyżka płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE

1. Twaróg rozdrobnić widelcem w misce.
2. Dodać jajko, mąkę, proszek do pieczenia, erytrytol i cukier wanilinowy. Wymieszać. Konsystencja ma być dość gęsta, ale jeśli ciężko miesza się składniki, można dodać 1-2 łyżki wody.
3. Patelnię posmarować cienko olejem i nakładać łyżką masę, formując placki. Smażyć na złoty kolor.
4. Gotowe placki przełożyć do pojemnika wraz z owocami. Całość posypać płatkami migdałów.



PORADA

Dzieci spożywają zbyt dużo cukru na co dzień, dlatego warto go eliminować z posiłków lub stosować zdrowsze zamienniki, takie jak erytrytol, stevia czy ksylitol.

Netto

drugie śniadanie z **Netto**





Pieczona owsianka



30 MINUT



1 PORCJA



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- 5 łyżek płatków owsianych górskich
- 1 szklanka mleka
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka suszonej żurawiny lub innych suszonych owoców, orzechów
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 małe jabłko
- szczypta cukru trzcinowego
- mały jogurt naturalny

PRZYGOTOWANIE

1. Piekarnik nagrzać do 190°C.
2. Płatki owsiane górskie wsypać do małego naczynia żaroodpornego.
3. Mleko mocno podgrzać, dodać miód, suszoną żurawinę i wymieszać. Następnie zalać mlekiem płatki.
4. Całość posypać cynamonem, pokrojonym w kostkę jabłkiem oraz cukrem.
5. Wstawić do piekarnika na 20 minut. Odstawić do wystygnięcia.
6. Gotową owsiankę pokroić na kawałki i część przełożyć do pojemnika na drugie śniadanie. Zjeść z jogurtem.

* Po upieczeniu owsianka jest jak ciasto, można ją pokroić i włożyć do śniadaniówki.



PORADA

Suszone owoce to skoncentrowane źródło błonnika i substancji odżywczych. Stanowią świetny słodki dodatek do drugiego śniadania i są alternatywą dla sklepowych słodczy.



drugie śniadanie z **Netto**



Bułeczki cynamonowe



30 MINUT



1 PORCJA



TRUDNE

SKŁADNIKI

- 5 łyżek mąki pszennej lub pszennej pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka suszonych drożdży
- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki mleka
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

MASA CYNAMONOWA:

- 1 łyżeczka masła, 1 łyżka erytrytolu, 1/2 łyżeczki cynamonu

DO PODANIA:

- 1/2 opakowania małego jogurtu lub skyru naturalnego, garstka orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszać mąkę, drożdże, cukier, mleko i oliwę. Zagnieść składniki na ciasto i zostawić do wyrośnięcia (ok. 30 minut) w ciepłym miejscu.
2. Nagrzać piekarnik do 180°C.
3. W małej miseczce wymieszać roztopione masło, erytrytol i cynamon.
4. Wyrośnięte ciasto rozwałkować i nałożyć na niego masę cynamonową. Zwinąć w rulon i pokroić na 2 cm kawałki.
5. Bułeczki ułożyć na blaszce i piec około 15 minut.
6. Gotowe bułeczki zapakować do lunchboxa wraz z jogurtem i orzechami.



PORADA

Bułeczki możesz również przygotować z innym nadzieniem, np. czekoladowym lub owocowym. Możesz również wykorzystać dżem lub konfiturę.



drugie śniadanie z **Netto**



Granola z jogurtem i owocami



10 MINUT



1 PORCJA



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 4 łyżki płatków owsianych
- 4 połówki orzechów włoskich
- 1 kostka gorzkiej czekolady
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu
- jogurt naturalny lub skyr
- owoce, np. borówki

PRZYGOTOWANIE

1. Na suchej patelni podprażyć płatki owsiane.
2. Gdy się zarumienią dodać posiekane orzechy i czekoladę oraz syrop klonowy.
3. Dobrze wymieszać, zdjąć z kuchenki i zostawić do ostygnięcia.
4. Gotową granolę przełożyć do pojemnika wraz z owocami. W osobny pojemnik zapakować jogurt. Przed jedzeniem wymieszać wszystkie składniki.



PORADA

W przypadku granoli istotne jest, aby dodać ją do jogurtu dopiero przed spożyciem. W przeciwnym razie straci ona swoją chrupkość i smak.



drugie śniadanie z **Netto**

Czekoladowy pudding chia



10 MINUT



1 PORCJA



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 1,5 łyżki nasion chia
- 3/4 szklanki mleka
- 1 mały banan
- 1 łyżeczka kakao
- masło orzechowe
- owoce, np. borówki

PRZYGOTOWANIE

1. Nasiona chia, mleko, banan i kakao włożyć do kielicha blendera i zblendować.
2. Przełożyć do słoika i włożyć do lodówki na około 3 godziny lub na całą noc.
3. Po tym czasie dodać łyżkę masła orzechowego i dołożyć owoce. Słoik zamknąć i zabrać na drugie śniadanie.



PORADA

Nasiona chia to źródło kwasów omega-3, witamin i minerałów, takich jak magnez czy wapń, substancji niezbędnych do prawidłowego rozwoju dziecka. Warto dodawać je również do owsianek, sałatek czy koktajli.



drugie śniadanie z **Netto**



Ryż na mleku z truskawkami



30
MINUT



ŚREDNIO
TRUDNE



1
PORCJA

SKŁADNIKI

- 1 łyżka masła
- 2 szklanki mleka
- 5 łyżek ryżu krótkoziarnistego
- szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 1,5 łyżki erytrytolu
- 150 g świeżych lub mrożonych truskawek
- garść ulubionych orzechów

PRZYGOTOWANIE

1. W garnku roztopić masło. Następnie dodać mleko, ryż oraz szczyptę soli.
2. Całość zagotować, zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia przez ok. 20-30 minut, często mieszając.
3. Pod koniec gotowania dodać cukier wanilinowy, erytrytol i dokładnie wymieszać. Wyłączyć gaz i odstawić ryż do wystygnięcia.
4. Truskawki ugnieść widelcem.
5. Gotowy ryż przełożyć do pojemnika na drugie śniadanie lub słoika i polać truskawkami. Do osobnej przegródki włożyć orzechy.



PORADA

Ryż na mleku to szybki i prosty pomysł na drugie śniadanie. Jednocześnie jest to zdrowsza alternatywa dla gotowego ryżu na mleku ze sklepu, która nie zawiera sztucznych składników i ma zdecydowanie mniej cukru.



drugie śniadanie z **Netto**



Stone przepisy

drugie śniadanie z **Netto** 



ŁakomISIE

**TYLKO
W Netto** 



BEZ DODATKU

- barwników
- fosforanów
- substancji konserwujących

BEZ DODATKU

- barwników
- fosforanów
- substancji konserwujących

BEZ DODATKU

- barwników
- substancji konserwujących



Domowa kanapka uczucia



15 MINUT



1 PORCJA



ŁATWE

SKŁADNIKI

- bułka pełnoziarnista
- masło do posmarowania pieczywa
- 150 g gotowanego kurczaka
- łyżka majonezu
- 1 ogórek konserwowy
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżka szczypiorku
- sól i pieprz
- 2 liście sałaty
- ogórek
- 1/3 papryki czerwonej
- 1 łodyga selera naciowego

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso kurczaka rozdrobnić przy pomocy widelca na małe kawałki i przełożyć do miski.
2. Dodać majonez, musztardę, pokrojonego w drobną kostkę korniszona, posiekany szczypiorek oraz sól i pieprz do smaku. Całość wymieszać.
3. Bułkę przekroić wzdłuż i dolną część posmarować masłem.
4. Nałożyć pastę z kurczaka i liście sałaty. Przykryć drugą częścią bułki.
5. Gotową kanapkę przełożyć do pojemnika. Obok ułożyć warzywa (ogórka, paprykę i selera) pokrojone w słupki.



PORADA

Kanapka nie zawsze musi wyglądać tak samo. Można przygotować ją na wiele sposobów i dodawać nie tylko wędlinę czy ser, ale również warzywne pasty lub pasztety, oczywiście zawsze w towarzystwie warzyw.



drugie śniadanie z **Netto**



Tortilla z hummusem i warzywami



10 MINUT



1 PORCJA



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 1 tortilla pełnoziarnista
- 2 łyżki hummusu
- 2 plasterki szynki drobiowej
- garść rukoli
- 1/3 papryki czerwonej
- 1 ogórek
- 1 rzodkiewka

PRZYGOTOWANIE

1. Tortillę posmarować hummusem.
2. Ułożyć na środku szynkę, rukolę i pokrojoną w cienkie paseczki paprykę. Złożyć tortillę: zawinąć dół tortilli, a potem do środka dwa przeciwległe boki.
3. Gotową tortillę podsmażyć na suchej patelni do zarumienienia z każdej strony. Następnie przekroić na pół i przełożyć do pojemnika wraz z warzywami.



PORADA

Hummus to bogactwo składników odżywczych, głównie białka, witamin i minerałów. Można go dodawać do tortilli, naleśników, kanapek, sałatek oraz jako pastę do surowych warzyw pokrojonych w słupki.



drugie śniadanie z **Netto**



Placuszki z wędliną i warzywami



20 MINUT



1 PORCJA



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

- 4 plasterki wędliny
- 1/3 szklanki kukurydzy
- 2 plasterki sera żółtego
- pół szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 1 jajko
- 4 łyżki szczypiorku
- 1/2 szklanki wody
- sól i pieprz
- olej do smażenia
- marchewka
- 1/3 papryki czerwonej

PRZYGOTOWANIE

- 1.** Mąkę przesiać do miski. Dodać wodę, jajko, sól i pieprz do smaku. Składniki dobrze wymieszać.
- 2.** Do ciasta dodać posiekany szczypiorek, szynkę pokrojoną w kostkę, pokrojony w paseczki ser żółty oraz kukurydzę. Wszystko razem wymieszać.
- 3.** Na rozgrzany olej nakładać po jednej łyżce ciasta i smażyć na małym ogniu do zarumienienia z obu stron.
- 4.** Gotowe placki zapakować do pojemnika. Podawać z warzywami pokrojonymi w słupki.



PORADA

Warzywne placuszki to świetny posiłek na drugie śniadanie, który można dowolnie modyfikować. Wystarczy zmienić warzywa, dodać chudą kielbasę zamiast szynki lub dodać inne zioła, np. koperek lub natkę pietruszki.



drugie śniadanie z **Netto**



Pełnoziarniste tosty z mozzarella



15 MINUT



1 PORCJA



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 2 plastry sera mozzarella
- 2 plasterki szynki drobiowej
- garść rukoli
- todyga selera naciowego
- 4 rzodkiewki

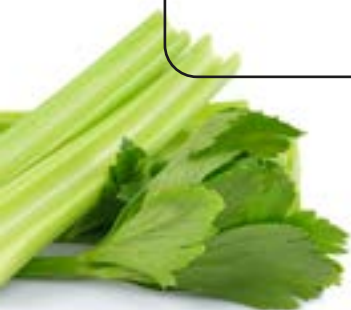
PRZYGOTOWANIE

1. Na jednej kromce chleba położyć szynkę, dwa plastry mozzarelli i rukolę.
2. Całość przykryć drugą kromką, zapiec w opiekaczu do kanapek i odłożyć do wystygnięcia.
3. Gotowe tosty przekroić na dwie części i przełożyć do pojemnika. Podawać z selerem naciowym pokrojonym na mniejsze kawałki i rzodkiewką.



PORADA

Większość dzieci lubi tosty, dlatego warto je przygotowywać w nieco zdrowszej wersji i serwować zawsze w towarzystwie warzyw. Wystarczy zmiana chleba tostowego na pełnoziarnisty, aby dostarczyć większej ilości składników odżywczych i błonnika, który wspomaga pracę jelit i wydłuża sytość po posiłku.



Netto

drugie śniadanie z **Netto**



Bajgiel z Łososiem



10 MINUT



1 PORCJA



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 1 bajgiel z makiem
- 20 g serka śmietankowego
- 50 g łososia wędzonego
- garść rukoli
- łyżeczka koperku
- odrobina soku z cytryny

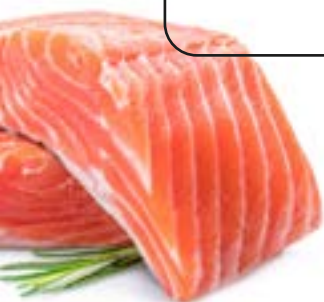
PRZYGOTOWANIE

1. Bajgla przekroić i posmarować dolną część serkiem śmietankowym.
2. Dodać łososia i rukolę. Całość posypać koperkiem i skropić sokiem z cytryny. Przykryć górną częścią bajgla.
3. Bajgla zapakować do pudełka lub zawinąć w woskowijkę.



PORADA

Ryba powinna znajdować się w jadłospisie dziecka przynajmniej 1-2 razy w tygodniu, ponieważ stanowi doskonałe źródło białka i cennych kwasów omega-3, które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju mózgu. Ryby szczególnie bogate w omega-3 to łosoś, śledź i makrela.



drugie śniadanie z **Netto**





Muffiny wytrawne a'la pizza



40 MINUT



2-3 PORCJE



ŚREDNIO
TRUDNE

SKŁADNIKI

- 1 szklanka mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- ½ łyżeczki oregano
- ½ łyżeczki bazylii
- ½ szklanki oleju
- ½ szklanki mleka
- 2 jajka
- 1 kula sera mozzarella
- 100 g salami lub innej dowolnej wędliny
- ½ czerwonej papryki
- 5 pomidorków koktajlowych

PRZYGOTOWANIE

1. Piekarnik nagrzać do 180°C.
2. W misce wymieszać mąkę, proszek do pieczenia i przyprawy.
3. W drugiej misce wymieszać jajka, olej i mleko.
4. Mokre składniki dodać do suchych i dokładnie wymieszać.
5. Paprykę pokroić w kosteczkę, salami w paski, a ser zetrzeć na tarce. Składniki dodać do ciasta i wymieszać.
6. Ciasto nakładać do foremek na muffiny i piec około 25 minut.
7. Kilka wystudzonych muffinów przełożyć do pojemnika na drugie śniadanie. Podawać z pomidorkami koktajlowymi.



PORADA

Czasami dzieci mają specyficzny stosunek do warzyw, dlatego przygotowanie ich w ciekawej formie może sprzyjać zjedzeniu większej ilości zdrowych produktów. Muffiny a la pizza są tego najlepszym przykładem.



drugie śniadanie z **Netto**





Salatka z tuńczykiem



15 MINUT



1 PORCJA



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie tuńczyka w sosie własnym
- 1/2 puszki kukurydzy konserwowej
- 2 łyżki majonezu
- świeży koperek
- sól i pieprz
- 2 kromki chleba razowego
- pomidorki koktajlowe

PRZYGOTOWANIE

1. Tuńczyka odsączyć i przełożyć do miski.
2. Dodać kukurydzę, posiekany koperek i majonez. Doprawić solą i pieprzem. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.
3. Gotową sałatkę przełożyć do lunchboxa, w osobnej przegródce położyć chleb i pomidorki.



PORADA

Chleb razowy lub pełnoziarnisty będzie lepszym rozwiązaniem od pieczywa białego, ze względu na większą zawartość błonnika, witamin i minerałów. Jednak jeśli Twoje dziecko nie przepada za tego rodzaju pieczywem, włóż do lunchboxa takie jakie lubi. Ważne, żeby dziecko zjadło przygotowany posiłek i dostarczyło organizmowi energii na kolejne godziny w szkole.



drugie śniadanie z **Netto**



Naleśniki z kurczakiem i warzywami



40 MINUT



2-3 PORCJE



ŚREDNIO TRUDNE

SKŁADNIKI

NALEŚNIKI:

- pół szklanki mąki pszennej
- 1 jajko
- pół szklanki mleka
- pół szklanki wody gazowanej
- szczypta soli
- 1 łyżka oleju roślinnego

FARSZ:

- 1 pojedyncza pierś kurczaka
- ¼ papryki czerwonej
- ½ małej cukinii
- 50 g sera żółtego
- szczypta soli, pieprzu, oregano
- 1 łyżka oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, wodę i sól. Zmiksować na gładkie ciasto.
2. Dodać olej roślinny i wymieszać.
3. Naleśniki smażyć do zarumienienia na dobrze rozgrzanej patelni z cienkim dnem.
4. Przygotować farsz: mięso pokroić w cienkie paseczki, doprawić solą, pieprzem, oregano i obsmażyć na patelni z dodatkiem oleju. Paprykę i cukinię pokroić w cienkie paski i dodać do kurczaka. Smażyć przez około 5 minut, co chwilę mieszając. Następnie odstawić do wystygnięcia. Na koniec dodać starty żółty ser i wymieszać.
5. Nałożyć porcję farszu na naleśnik, zwinąć w rulon lub jak krokiet. Całość powtórzyć z resztą naleśników.
6. Naleśnika przekrój na pół i owiń papierem śniadaniowym, tak, by dziecko mogło go jeść jak wrapa. Zapakuj do pojemnika. Dodaj również serwetkę lub chusteczkę nawilżającą do wytarcia rąk.



PORADA

Farsz, który wkłada się do naleśników czy pierogów, to dobra okazja do przemyślenia większej ilości warzyw w diecie dzieci. Korzystaj częściej z takich dań, jeśli Twoje dziecko nie przepada za surowymi warzywami.



drugie śniadanie z **Netto**

Medaliony jajeczne



30 MINUT



1 PORCJA



ŚREDNIO
TRUDNE

SKŁADNIKI

- 1 szklanka szpinaku
- ¼ cukinii
- 30 g fety
- 1/3 czerwonej papryki
- 2 jajka
- łyżka szczypiorku
- sól i pieprz
- 1 marchewka

PRZYGOTOWANIE

1. Piekarnik nagrzać do 180°C.
2. Liście szpinaku posiekać, paprykę pokroić w kostkę, a cukinię zetrzeć na grubych oczkach.
3. W misce roztrzepać jajka z solą, pieprzem i szczypiorkiem. Dodać warzywa i pokruszoną fetę. Wszystkie składniki wymieszać.
4. Gotową masę przełożyć do foremek na muffiny. Piec około 15 minut.
5. Ostudzone muffiny przełożyć do pojemnika. Podawać z marchewką pokrojoną w słupki.



PORADA

Warzywa w śniadaniówce powinny być gotowe do spożycia, czyli umyte, obrane (jeśli potrzeba) i pokrojone w niewielkie kawałki np. słupki, paski. Odpowiednie przygotowanie warzyw sprawia, że dzieci chętniej po nie sięgają.



drugie śniadanie z **Netto**





Serek wiejski z pieczywem i warzywami



10 MINUT



1 PORCJA



ŁATWE

SKŁADNIKI

- 1 małe opakowanie sera wiejskiego
- 1-2 małe ogórki gruntowe lub kawałek ogórka szklarniowego
- 4-5 pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka pestek dyni
- szczypta pieprzu
- 1-2 kromki chleba pełnoziarnistego
- garść rukoli
- 1/3 papryki czerwonej

PRZYGOTOWANIE

1. Ogórka pokroić w kostkę, pomidorki na ćwiartki.
2. Serek wymieszać ze szczyptą pieprzu, dodać warzywa i wymieszać.
3. Posypać pestkami dyni.
4. Serek przełożyć do pojemnika na drugie śniadanie. W osobnej przegródce umieścić chleb wraz z rukolą i papryką pokrojoną w paski.



PORADA

Korzystaj z sezonowych świeżych warzyw i przede wszystkim takich, jakie lubi Twoje dziecko. W sezonie zimowym warto również wykorzystywać kiszonki, np. ogórki kiszone, które są świetnym dodatkiem do kanapek, sałatek czy past rybnych. Kiszonki są bogatym źródłem witamin (np. witaminy C i E), wspomagają trawienie oraz wykazują korzystne działanie na mikroflorę jelitową.



drugie śniadanie z **Netto**



Podsumowanie



Ponad $\frac{2}{3}$ uczniów wyrzuca do kosza drugie śniadanie, które dostaje do szkoły*. Najczęściej w koszu lądują kanapki, surówki, zupy, warzywa i owoce, które po prostu im nie smakują. Biorąc pod uwagę dane z raportu, problem jest ogromny, dlatego warto zadbać o przygotowanie atrakcyjnej śniadaniówki dla dziecka, która zwiększy prawdopodobieństwo, że posiłek zostanie zjedzony, a nie trafi do kosza. Wykorzystanie wszystkich informacji zawartych w ebooku **„Śniadaniówka - czyli drugie śniadanie z Netto. 20 prostych przepisów na słodkie i słone śniadania dla dzieci.”** powinno pomóc przekonać do drugiego śniadania nawet najbardziej wymagające dzieci.



*https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/7373/Znaczenie_educacji_zywniowej_w_kszaltowaniu_zachowan_mlodziy_w_zakresie_prawidlowego_wykorzystania_zywnosci2.pdf?sequence=1&isAllowed=y



W Netto dbamy o to, aby nic, co dobre, nie zostało wyrzucone. Dlatego współpracujemy z Federacją Polskich Banków Żywności oraz Caritas, przekazując żywność, która mogłaby się zmarnować.

Szukaj produktów z żółtą naklejką!



Wejdź na stronę lub zeskanuj kod QR i sprawdź, jak jeszcze możesz przeciwdziałać marnowaniu żywności w swoim domu.

www.netto.pl/nie-marnujemy-zywnosci



Banki Żywności 



Netto 

Netto wspiera niewarnowanie żywności

Netto od lat wspiera inicjatywy mające na celu ograniczenie marnowania żywności. W ramach tych działań sieć m.in. regularnie przekazuje żywność o długim terminie ważności Federacji Polskich Banków Żywności oraz Caritasowi.

Liczba sklepów pod szyldem Netto, przekazujących żywność organizacjom cały czas rośnie. Obecnie blisko 590 spośród 660 sklepów sieci włączonych jest w ten proces. Dzięki temu żywność, która mogłaby się zmarnować, trafia do najbardziej potrzebujących.

W 2023 r. w procesie przekazywania żywności organizacjom pożytku publicznego uczestniczyło aż 88 proc. sklepów działających pod szyldem Netto. Łącznie sklepy podlegające pod spółkę Netto w 2023 roku przekazały ponad 2 858 tony żywności, których wartość wyniosła 21,7 mln zł, natomiast sklepy działające w ramach spółki Netto Indygo w okresie od 01.03.2022 do 31.12.2023 przekazały około 3 675 ton żywności o wartości blisko 25,7 mln zł.



Netto

drugie świadanie z **Netto** 

Netto

Netto angażuje się także w szereg innych działań, których celem jest ograniczenie marnowania żywności. Są to m.in.:

- planowanie zatowarowania w sklepie z uwzględnieniem wyników sprzedaży, które pozwala na zoptymalizowanie dostępności artykułów w placówkach Netto. Odpowiednie działania w tym zakresie umożliwiają ograniczenie marnowania żywności już na poziomie sklepów przy jednoczesnym zapewnieniu odpowiedniej ilości artykułów dostępnych dla klientów,
- akcja „Nie marnuję i zyskuję”, w ramach której w sklepach znajdują się specjalne strefy, w których znaleźć można żywność przecenioną ze względu na zbliżający się termin przydatności do spożycia,
- edukacja klientów mająca na celu ograniczenie marnowania żywności na poziomie gospodarstw domowych, w których marnuje się aż 60 proc. żywności.



Netto

drugie śniadanie z **Netto** 

Netto

Netto

**20 PROSTYCH PRZEPISÓW
NA SŁODKIE I SŁONE ŚNIADANIA DLA DZIECI**

00

Netto 

 **Czytamy**
etykiety.pl

BranQ