

Śniadanie do szkoły nie musi być nudne - pomysły!



Twoje dziecko znowu chodzi do szkoły, a ty znów się męczysz z wymyślaniem, co dać milusińskiemu na drugie śniadanie, żeby nie grymasił? Serwis babble.com ma kilka pomysłów na to, jak zrewolucjonizować zawartość lunch boxów!

Początek roku szkolnego kojarzy wam się z codziennym przygotowywaniem bułki z serem czy wędliną, którą wasze dziecko i tak z reguły przynosi z powrotem ze szkoły, bo nie może już na nią patrzeć? Tylko w akcie desperacji nie idźcie na łatwiznę dając mu kilka złotych, żeby wybrał coś bardziej atrakcyjnego w szkolnym sklepiku. Lepiej wprowadzić do menu kilka nowości. Tak będzie taniej, zdrowiej i o wiele przyjemniej.

1. Trzy miski do wyboru

Zawartość lunch boxa będzie dziecku lepiej smakować, jeśli sam ją wybierze. Dlatego postaw na stole trzy miski. Jedną napełnij owocami, drugą ulubionym deserem malucha a trzecią jogurtem albo serkiem wiejskim. Niech dziecko samo wybierze po jednym przysmaku z każdej miski. Dodaj mu do tego kanapkę i butelkę wody. I lunch gotowy!

2. W poszukiwaniu nowego pieczywa

Klasyczną kajzerkę zamień na bajgle, wrapy, krakersy, chleb pite, muffiny albo naleśnik. Do tego masło orzechowe i dżem truskawkowy - palce lizać!

3. Lunch z niespodzianką

Twoje dziecko ma dość "starych" kanapek? Oto wariacja na ich temat: nadaj kromce chleba

nowy kształt przez przycięcie jej foremką do ciastek. Takie śniadanie będzie inspiracją dla twojego dziecka, że różnorodność nadaje życiu smak.

4. Resztki idealne na lunch

Ugotuj coś ekstra na kolację poprzedniego wieczoru i zostaw trochę na lunch do szkoły dla swojego dziecka. Co ugotować? Idealnie sprawdza się pieczony kurczak, sałatka z makaronu, tarta, domowa pizza albo kielbaski - czyli potrawy, które jeszcze lepiej smakują dnia następnego.

5. Specjały na zimno

Jeśli używasz pudełka śniadaniowego, które utrzymuje niską temperaturę pokarmu, możesz zaserwować dziecku jogurt, dip albo wiejski serek zmiksowany z kawałkami ananasa - bez obawy, że się zepsuje.

6. Perfekcyjna paczka

Pozwól dziecku być szefem: do pudełka wrzuc jajka ugotowane na twardo albo tuńczyka w puszcze, a osobno zapakuj chleb. Już nie musisz się martwić rozmoczonymi kanapkami. A twój maluch poczuje się jak dorosły, bo zamiast zwykłych "dziecięcych" sandwichów, dostaje zestaw śniadaniowy, który jest dla niego prawdziwym wyzwaniem.

7. Nadziewaj nadzieniami

Nadziewaj kanapki dla malucha zdrowymi nadzieniami, a unikniesz skarg typu "Zjadłem kanapkę i szybko znów byłem głodny". Nadzienia są sycące i dłużej utrzymują małe brzuszki w błogostanie niż "suchy" plasterek sera czy wędliny. Napelnij kanapkę: bananem z miodem, sałatką jajeczną, pastą kanapkową złożoną z: szynki, sera i pomidorów, albo taką, która będzie połączeniem: serka topionego, tuńczyka, ogórka i marchewki.

8. Liścik miłosny

Nic tak nie poprawia dziecięcego nastroju podczas lunchu jak liścik od mamy i taty wciśnięty między kanapki a mleko czekoladowe.

10. Baton muesli dobry na wszystko

Jeśli pewnego poranka zabraknie ci ochoty czy sił, żeby skorzystać z inspiracji, które daje serwis babble.com, daj dziecku na drugie śniadanie: owoc i kilka batoników zbożowych - są zdrowe, pyszne i słodkie. Poza są zdecydowanie lepszą alternatywą niż słodycze ze szkolnego sklepiku.