**Do szkoły po śniadaniu i ze śniadaniem**

Rola rodziców polega na zapewnieniu dziecku spożycia śniadania w domu. Śniadanie musi być zjedzone przed wyjściem z domu, ponieważ **umożliwia prawidowe funkcjonowanie mózgu i skupienie uwagi podczas zajęć szkolnych. Niezjedzenie śniadania może spowodować obniżenie poziomu cukru we krwi, co z kolei powoduje ospałość, problemy z koncentracją i złe samopoczucie.**

Komponując posiłek, powinnismy wybierać produkty o wysokiej wartości odżywczej, ale zgodnie z gustami i preferencjami dziecka. Podstawę śniadaniu powinny stanowić produkty mleczne, ze względu na dużą zawartość wapnia, który jest niezbędnym budulcem kości. Zaliczamy do nich: mleko, jogurty, kefiry czy kakao. Produkty mleczne idealnie komponują się ze zbożowymi, np: mleko czy jogurt + ulubione musli czy płatki śniadaniowe. Na śniadanie dobre są również kanapki. Posmarowane niewielka ilością tłuszczu pieczywo z dodatkiem sera, ryby, wędliny czy jajka oraz oczywiście warzyw to cenne źródło wszystkich składników odżywczych. Dodatkowo przy układaniu porannego jadłospisu warto uwzględnić owoce lub warzywa, które zawieraja duże ilości witamin, składników mineralnych i błonnika. Owoce można podawać w całości lub w postaci soków.

Kanapka to również najpopularniejsza forma posiłku do szkoły na drugie śniadanie. Poza tym może to być baton musli, serek wiejski z bułeczką, jogurt z dodatkami, paszteciki drożdżowe z farszem mięsnym, naleśniki itp. Należy jednak pamiętać, że posiłek szkolny będzie tylko wtedy wartościowy, jesli uwzględnimy w nim dodatek produktów dostarczających cennych witamin i składników mineralnych, a więc świeżych, sezonowych warzyw i owoców ( pomidory, ogórki świeże lub kwaszone liście sałaty, marchewka, rzodkiewki, jabłka, gruszki, banany, nektarynki i inne). Do kanapki lub innego posiłku śniadaniowego dzieci powinny wypijać napój. Może to być: mleko lub mleczne napoje fermentowane typu: jogurt, kefir; herbata owocowa; sok owocowy lub owocowo-warzywny albo woda mineralna. Napój ułatwia spożywanie posiłku śniadaniowego, zwłaszcza kanapki, a ponadto wyrównuje straty wody z organizmu.

Zjedzenie przez ucznia pełnowartościowego drugiego śniadania może w dużym stopniu ograniczyć sięganie po niekorzystne dla zdrowia przekąski takie jak: chipsy, batoniki, żelki, cukierki, słodkie bułki czy słone paluszki. Dzieci preferują slodycze i słone przekąski, nie zawsze zdając sobie sprawę ze skutków nadmiernego spożycia tych produktów. Produkty te jedynie tłumią uczucie głodu, nie dostarczajac organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych. To samo dotyczy słodkich napojów gazowanych.