



Lunchbox do **szkoły**



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Spis treści

Wstęp

Str. 3

- Ile jedzenia potrzebuje Twoje dziecko

Str. 4

Tydzień 1

Str. 5

- Dzień 1 - Placki z jabłkiem
- Dzień 2 - Kanapka z hummusem
- Dzień 3 - Wrapy z tuńczykiem
- Dzień 4 - Migdałowa owsianka
- Dzień 5 - Makaronowa sałatka z warzywami

Str. 6

Str. 7

Str. 8

Str. 9

Str. 10

Tydzień 2

Str. 11

- Dzień 1 - Hummus z warzywami i jajkiem
- Dzień 2 - Kanapka z pieczoną piersią z kurczaka
- Dzień 3 - Placki z twarogu
- Dzień 4 - Roladki z szynką i warzywami
- Dzień 5 - Kanapka z szynką z indyka, serkiem i warzywami

Str. 12

Str. 13

Str. 14

Str. 15

Str. 16

Podsumowanie

Str. 17

Przygotowanie posiłków w domu w formie lunchboxa to rozwiązanie, które sprawi że pełnowartościowy posiłek możesz mieć zawsze pod ręką. Dzięki temu Twoje dziecko nie będzie podjadać niezdrowych przekąsek w szkole i sięgać po słodzone napoje.

Dzięki e-bookowi „Lunchbox do szkoły” będziesz mógł przygotować różnorodne drugie śniadania na każdy dzień tygodnia. Urozmaicone propozycje sprawią, że każdy znajdzie coś dla siebie. Zadbaliśmy o to, aby przepisy były łatwe i szybkie w przygotowaniu. Możesz przygotować je wspólnie z dzieckiem. Przekonasz się, że lunchbox do szkoły wcale nie musi być nudny i monotony.

Mamy nadzieję, że kolorowe lunchboxy zawitają na przerwach w wielu szkołach. Sprawdzą się idealnie w trakcie długiego dnia intensywnej nauki. Powodzenia w szkole i samych sukcesów!



Ile jedzenia potrzebuje Twoje dziecko

Zawartość lunchboxa powinna zapewnić energię na cały dzień w szkole. Musi więc być dobrze zbilansowana i urozmaicona. W okresie szkolnym dzieci szybko rosną i rozwijają się. Dlatego szczególnie ważne jest zapewnienie im wszystkich składników odżywczych. Prawidłowe żywienie wpływa na samopoczucie, funkcje poznawcze i stan zdrowia.

Potrzeby energetyczne dzieci i nastolatków są różne. Wielkość posiłku w lunchboxie do szkoły Twojego dziecka będzie zależeć m.in. od jego:

- wieku
- płci
- czasu spędzonego w szkole
- zajęć pozalekcyjnych
- aktywności sportowej.

Porcję trzeba dostosować do indywidualnych potrzeb. Mniej jedzenia spakujesz w dni, kiedy dziecko jest 5 godzin w szkole, a więcej kiedy jest 8 czy 9. Warto przeanalizować Wasz plan tygodnia, porozmawiać z dzieckiem o jego potrzebach.

Porcje w naszych przepisach są podzielone na młodsze dzieci, w początkowych klasach szkół podstawowych oraz starsze dzieci, w ostatnich klasach szkoły podstawowej i w szkole średniej.

Zaproponowane przez nas porcje posiłków powinny być jedynie wskazówką, którą pokierujesz się w dostosowaniu ilości jedzenia dla Twojego dziecka. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z dietetykiem. Ważne, żeby dziecko nie czuło się głodne i miało stały dostęp do wody. Pamiętaj - zawsze zapakuj dziecku do szkoły butelkę wody.

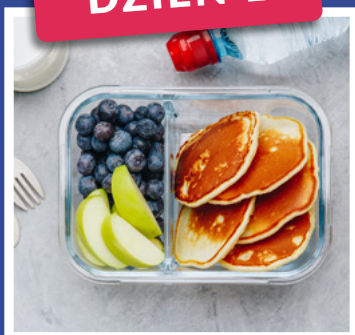


DIETY NFZ

Lunchbox do szkoły

Tydzień 1

DZIEŃ 1



DZIEŃ 2



DZIEŃ 3

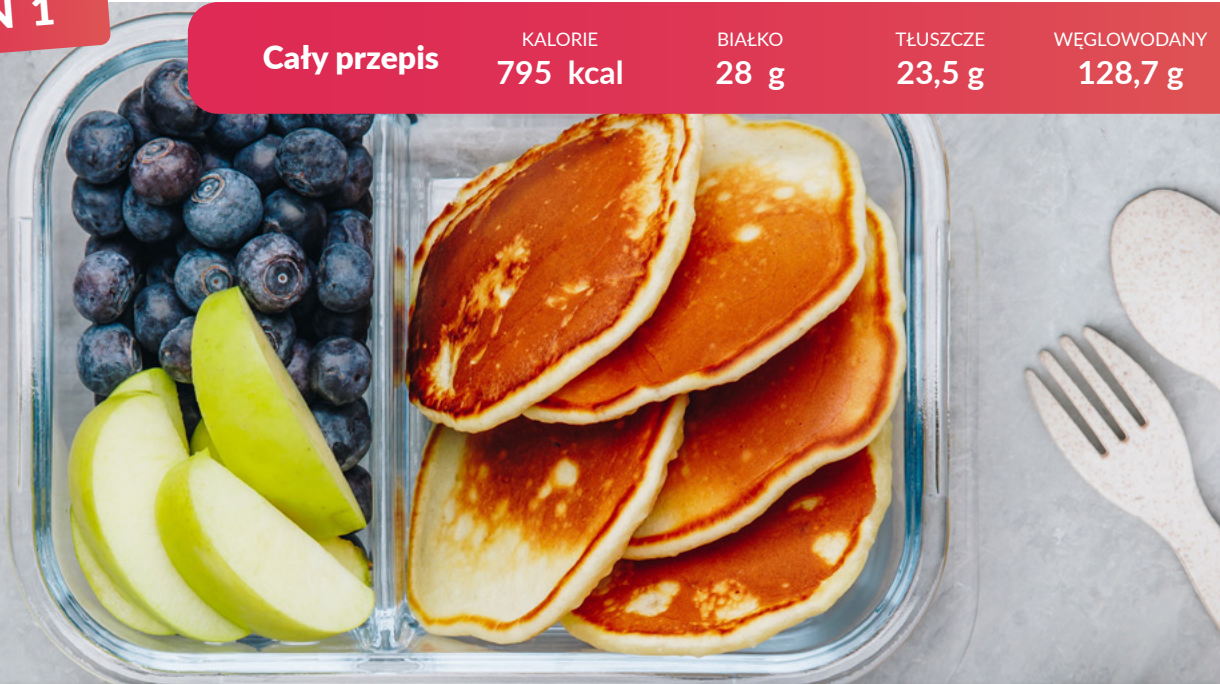


DZIEŃ 4



DZIEŃ 5





Placki z jabłkiem



CZAS
20 min.



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



PORCJA
dla młodszego dziecka: $\frac{1}{4}$
dla starszego dziecka: $\frac{1}{2}$

Składniki

mąka pszenna pełnoziarnista	6 $\frac{1}{2}$ łyżki, 100 g
jajko	1 sztuka, 50 g
mleko 2% tłuszczu	$\frac{1}{2}$ szklanki, 125 ml
ksylitol	1 łyżeczka, 7 g
olej rzepakowy	1 łyżka, 10 ml
jabłko	1 sztuka, 180 g
borówki	1 garść, 50 g
jogurt naturalny	1 opakowanie, 160 g
cynamon	$\frac{1}{2}$ łyżeczki, 2 g

Przepis

Umyj owoce. Jabłko obierz i zetrzyj na tarce. Zblenduj w misce mleko, mąkę, jajko, ksylitol, cynamon i olej. Dodaj starte jabłko i wymieszaj. Na rozgrzanej patelni smaż placki z każdej strony do zarumienienia. Razem z placuszkami spakuj wymieszany jogurt z borówkami.



Kanapka z hummusem



CZAS
10 min.



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



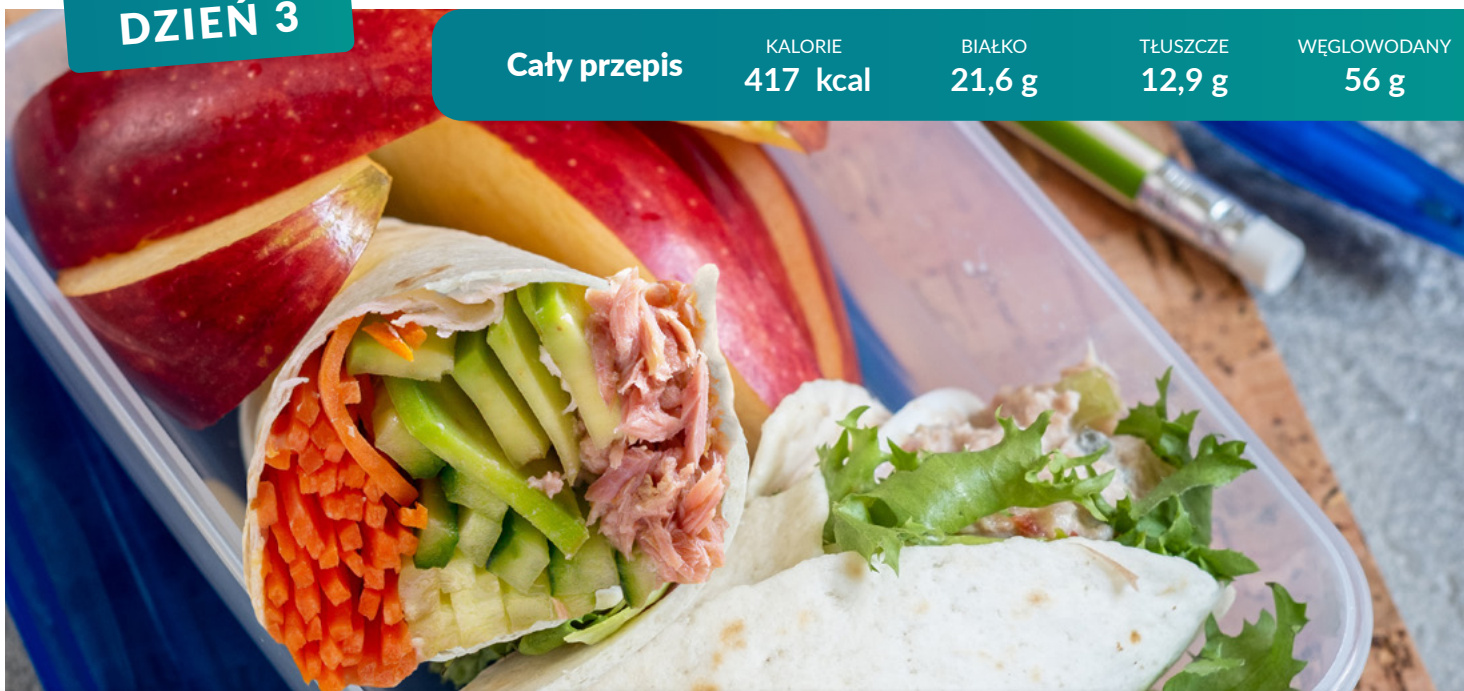
PORCJA
**dla młodszego dziecka: ½
dla starszego dziecka: 1**

Składniki

chleb żytni razowy	2 cienkie kromki, 60 g
ciecierzyca z puszki	3 łyżki, 60 g
nasiona sezamu łuskane	½ łyżki, 5 g
oliwa z oliwek	1 łyżeczka, 5 ml
sok z cytryny	1 łyżka, 6 ml
czosnek	1 ząbek, 5 g
pieprz	1 szczypta, 1 g
sałata	2 liście, 10 g
marchew	1 sztuka, 45 g
winogrona	½ garści, 35 g
jogurt naturalny	1 opakowanie, 120 g

Przepis

Czosnek przeciśnij przez praskę. Zblenduj lub zmiksuj ciecierzycę z sezamem, sokiem z cytryny, pieprzem, czosnkiem i oliwą na gładką masę. Powstałą pastą posmaruj pieczywo. Na wierzch dołóż sałatę i złóż kanapkę. Marchew umyj, obierz i pokrój na słupki. Do lunchboxa dołóż jogurt wymieszany z winogronami w słoiczku.



Wrapy z tuńczykiem



CZAS
10 min.



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



PORCJA
dla młodszego dziecka: ½
dla starszego dziecka: 1

Składniki

tortilla pełnoziarnista	1 sztuka, 60 g
tuńczyk w sosie własnym	2 łyżki, 60 g
sałata	2 liście, 10 g
ogórek	¼ sztuki, 50 g
marchew	1 sztuka, 45 g
serek śmietankowy naturalny	1 łyżka, 25 g
jabłko	1 sztuka, 180 g
pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Umyj i obierz warzywa. Pokrój ogórek i marchew w cienkie paski. Odsącz tuńczyka z zalewy. Wymieszaj serek śmietankowy z pieprzem. Posmaruj serkiem tortillę z jednej strony. W jednym rzędzie na serku ułóż sałatę, kawałki tuńczyka, marchew i ogórek. Zawień tortillę. Do lunchboxa dołóż jabłko.



Migdałowa owsianka



CZAS
10 min.



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



PORCJA
dla młodszego dziecka: ½
dla starszego dziecka: 1

Składniki

płatki owsiane górskie	5 łyżek, 50 g
mleko 2% tłuszczu	¾ szklanki, 150 ml
kakao naturalne w proszku	1 łyżeczka, 5 g
migdały	1 łyżka, 15 g
banan	½ sztuki, 60 g

Przepis

Płatki owsiane wsyp do stoika ze szczelną nakrętką lub szczelnego lunchboxa. Zalej je mlekiem i wymieszaj z kakao. Mleko może być zimne lub podgrzane. Wstaw przestudzoną owsiankę na noc do lodówki. Rano dorzuć posiekane migdały i pokrojony banan.



Makaronowa sałatka z warzywami



CZAS
25 min.



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



PORCJA
dla młodszego dziecka: ½
dla starszego dziecka: 1

Składniki

makaron z zielonego groszku	¼ szklanki, 25 g
makaron z soczewicy czerwonej	¼ szklanki, 20 g
brokuły	⅓ sztuki, 100 g
pomidorki koktajlowe	4 sztuki, 80 g
papryka żółta	¼ sztuki, 50 g
ser mozzarella light	2 plastry, 40 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
sok z cytryny	1 łyżka, 6 ml
czosnek	1 ząbek, 5 g
oregano suszone	1 łyżeczka, 3 g
pestki słonecznika	1 łyżeczka, 5 g

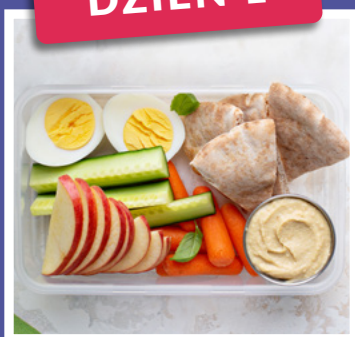
Przepis

Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu. Umyj warzywa. Podpraż słonecznik na suchej patelni. Gotuj brokuł przez około 5-7 minut, a następnie podziel go na małe różyczki. Paprykę pokrój w kostkę, a pomidorki w ćwiartki. Połącz ze sobą ugotowany makaron, warzywa i pokrojony ser. Czosnek przeciśnij przez praskę. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny, oregano i czosnek. Tak przygotowanym sosem polej potrawę. Posyp prażonym słonecznikiem. Danie można podawać na ciepło i zimno.

Lunchbox do szkoły

Tydzień 2

DZIEŃ 1



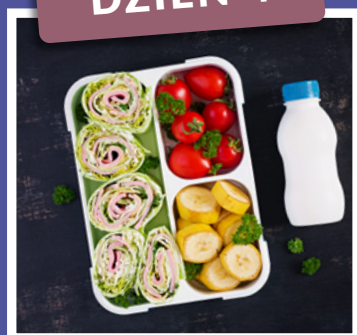
DZIEŃ 2



DZIEŃ 3



DZIEŃ 4



DZIEŃ 5





Hummus z warzywami i jajkiem



CZAS
10 min.



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



PORCJA
dla młodszego dziecka: ½
dla starszego dziecka: 1

Składniki

hummus	7 łyżeczek, 70 g
jajko	1 sztuka, 50 g
jabłko	1 mała sztuka, 140 g
marchew	1 sztuka, 45 g
ogórek	¼ sztuki, 50 g
pita wieloziarnista	½ sztuki, 35 g

Przepis

Ugotuj jajko na twardo (około 8-9 minut). Umyj warzywa i owoce. Obierz ogórek i marchew, pokrój je w słupki. Ugotowane i obrane jajko przekrój na pół. Pitę podziel na mniejsze trójkąty, tak aby służyła do nabierania hummusu. Do lunchboxa dodaj jabłko i hummus. Hummus możesz wykonać samodzielnie.



Kanapka z pieczoną pierśią z kurczaka



CZAS
20 min.



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



PORCJA
dla młodszego dziecka: ½
dla starszego dziecka: 1

Składniki

chleb żytni razowy	2 cienkie kromki, 60 g
brokuły	½ sztuki, 100 g
marchew	1 sztuka, 45 g
sałata	1 liść, 5 g
orzechy włoskie	4 sztuki, 16 g
śliwka	1 sztuka, 55 g
borówki	¼ garści, 12 g
pierś z kurczaka	porcja, 50 g
olej rzepakowy	½ łyżki, 2 ml
papryka słodka	
w proszku	1 szczypta, 1 g
kurkuma	1 szczypta, 1 g
pesto czerwone	
z pomidorów	1 łyżeczka, 10 g

Przepis

Umyj warzywa i owoce. Pierś z kurczaka oczyść, skrop olejem i posyp papryką i kurkumą. Owiń ją w folię aluminiową. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Mięso piecz przez około 10-15 minut. Posmaruj pieczywo pesto, dołóż sałatę, rozdrobnioną pieczoną pierś i złóż kanapkę. Gotuj brokuł przez około 5-7 minut, a następnie podziel go na małe różyczki i zapakuj razem z obraną i pokrojoną w słupki marchewką. Dodaj owoce i orzechy.



Placki z twarogu



CZAS
20 min.



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



PORCJA
dla młodszego dziecka: $\frac{1}{4}$
dla starszego dziecka: $\frac{1}{2}$

Składniki

twaróg półtłusty	2 plastry, 60 g
jajko	1 sztuka, 50 g
mąka pszenna pełnoziarnista	3 łyżki, 45 g
banan	$\frac{1}{2}$ sztuki, 60 g
jogurt naturalny	3 łyżki, 60 g
jabłko	1 sztuka, 180 g
orzechy włoskie	4 sztuki, 16 g
olej rzepakowy	1 łyżka, 10 ml
cynamon	1 szczypta, 1 g

Przepis

Do miski włóż twaróg, połowę banana i wbij jajko. Rozgnieć je widelcem. Następnie dodaj mąkę i wymieszaj. Na rozgrzaną i natłuszczoną olejem patelnię nakładaj ciasto łyżką, formując placuszki. Smażąc, przewracaj je często i delikatnie. Do jogurtu dodaj cynamon i drobno posiekane orzechy. Zapakuj placki z jogurtem w słoiczku i z jabłkiem. Placki dobrze smakują zarówno na słodko, jak i wytrawnie. Możesz je podawać także z warzywami.



Roladki z szynką i warzywami



CZAS
15 min.



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



PORCJA
dla młodszego dziecka: $\frac{1}{2}$
dla starszego dziecka: 1

Składniki

tortilla pełnoziarnista	1 sztuka, 60 g
szynka z piersi indyka	2 plastry, 30 g
szpinak	1 garść, 25 g
sałata	1 liść, 5 g
jogurt naturalny	1 opakowanie, 120 g
twaróg półtłusty	1 plaster, 30 g
pomidorki koktajlowe	6 sztuk, 120 g
banan	$\frac{1}{2}$ sztuki, 60 g
szcypiorek	1 łyżeczka, 5 g

Przepis

Wymieszaj twaróg z łyżeczką jogurtu i posiekany szczypiorkiem. Posmaruj nim tortillę z jednej strony. W jednym rzędzie na twarożku ułóż sałatę, szpinak i szynkę. Zawiń tortillę i pokrój ją na mniejsze roladki. Do lunchboxa spakuj roladki, umyte pomidorki koktajlowe oraz pokrojonego banana z jogurtem w słoiczku.



Kanapka z szynką z indyka, serkiem i warzywami



CZAS
5 min.



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



PORCJA
dla młodszego dziecka: ½
dla starszego dziecka: 1

Składniki

bułka grahamka	1 sztuka, 90 g
szynka z indyka	2 plastry, 30 g
twaróg półtłusty	1 plaster, 30 g
jogurt naturalny	1 łyżeczka, 10 g
szczypiorek	1 łyżka, 5 g
sałata	2 liście, 10 g
pomidorki koktajlowe	3 sztuki, 60 g
ogórek	¼ sztuki, 50 g
orzechy włoskie	4 sztuki, 16 g

Przepis

Umyj warzywa. Wymieszaj twaróg z jogurtem i posiekany szczypiorkiem. Obierz i pokrój w plasterki ogórek. Posmaruj twaróżkiem pieczywo, połóż sałatę, plasterki ogórka i szynkę z indyka. Dodaj pokrojone pomidorki i kilka orzechów.

Zdrowie i dobre samopoczucie dzieci jest jednym z warunków skutecznej edukacji. Przygotowanie drugiego śniadania do szkoły pozwala na uniknięcie zbyt długiej przerwy między posiłkami, powodującej uczucie głodu. Głodny uczeń jest mniej skoncentrowany, osłabiony i rozdrażniony.

Zadbaj o to, aby Twoje dziecko mogło liczyć na odżywczy posiłek każdego dnia w szkole. To nie musi być trudne. W lunchboxie staraj się łączyć różne smaki, konsystencje i kolory. Nawet najprostsze kanapki mogą okazać się odżywczym i pełnowartościowym posiłkiem.

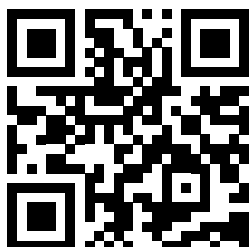
Mamy nadzieję, że e-book będzie dla Was przydatny w codziennych przygotowaniach do szkoły. Inspirujcie się przepisami, modyfikujcie je do własnych upodobań i potrzeb.

Powodzenia!





DIETY NFZ



ZESKANUJ
KODY QR



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia