

## Jaka kiełbasa w śniadaniówce ucznia?

**Co kryją śniadaniówki uczniów? Czy są tam wszystkie niezbędne składniki odżywcze, zapewniające dzieciom prawidłowy rozwój? Dlaczego oprócz warzyw i owoców powinna się tam znaleźć też kiełbasa i jaka będzie najlepsza?**

Właściwie zbilansowana dieta zaczyna się od śniadania i to podanego w dwóch turach. Ale co powinno znaleźć się w szkolnej śniadaniówce, jeśli przed lekcjami zadaliśmy już o zjedzenie zdrowego pierwszego posiłku? *Drugie śniadanie powinno być uzupełnieniem pierwszego i dać dziecku wystarczająco dużo energii aż do obiadu – mówi Magdalena Matynia, główny technolog Madej Wróbel. Powinny się w nim znaleźć wszystkie te składniki, które zapewnią zapał i siłę do nauki czyli węglowodany złożone, wapń, żelazo, cynk, witaminy z grupy B i nienasycone kwasy tłuszczowe. Właściwy skład osiągniemy przygotowując wędliny lub ryby, nabiał, owoce i warzywa. Dobrze, by znalazło się tam coś, co nasyci nasze dziecko i pozbawi je chęci podjadania. Kiełbaska będzie właśnie takim rozwiązaniem.*

Tymczasem w śniadaniówkach polskich dzieci najczęściej zobaczymy kanapki. *Podstawę stanowi bułka, niestety często jasna – do tego różne składniki – stwierdza Magdalena Matynia. Często zobaczymy kanapki z wędliną i tu już lepiej, bo wędlina jest źródłem żelaza, cynku, fosforu i witamin z grupy B. Poza tym zawiera białko, które odgrywa w organizmie wiele ważnych ról – m.in. jest budulcem tkanek. Najwięcej białka jest w chudych wędlinach – zwłaszcza w szynce i polędwicy i to one królują w pudełkach z drugim śniadaniem. Ale warto wiedzieć, że bogate w białko są też suszone kiełbasy – przypomina ekspert Madej Wróbel. Doskonale zdają sobie z tego sprawę Niemcy – w ich drugich śniadaniach kiełbasa stanowi główny składnik. Nie ma tam bułek – kiełbaski je się z preclami. W Polsce precle nie wygrają z rodzimym pysznym chlebem, ale jeśli proponujemy dzieciom do kiełbaski ciemne pieczywo, będzie na pewno zdrowo i pożywnie. Łatwość podania i wygoda w zjedzeniu takiej przekąski też ma znaczenie.*

Ekspert Madej Wróbel zaleca jednak wprowadzanie różnorodności – tak, by śniadania były ciekawie skomponowane. *Polecamy łączenie wędlin z warzywami – niech śniadaniówki będą kolorowe i każdego dnia inne. Nie zawsze też musimy dawać dzieciom bułkę – zamiast tego, proponujemy np. kabanosy drobiowe Madej Wróbel, do tego pomidorka, ogórek, rukolę czy sałatę i pestki słonecznika. Dla dzieci świetnie sprawdzą się też kiełbasa sucha czy mini kiełbaski głogowskie z szynki albo wędzone frankfurterki. Podane w ładny sposób i właściwych ilościach będą idealnym początkiem szkolnego dnia.*

*Madej Wróbel to firma rodzinna, założona w Rudzie Śląskiej w 1992 roku. Ten producent bogatego asortymentu wędliniarskiego znany jest przede wszystkim z doskonałej jakości kiełbas na każdą okazję. Wszystkie wyroby są przygotowane według unikatowych receptur z wyselekcjonowanych składników mięsa i przypraw. Firma zatrudnia 1300 osób, a jej produkty są dostępne w kraju i za granicą.*

1 października 2015



Więcej informacji:

[www.madejwrobel.pl](http://www.madejwrobel.pl)

Pytania dziennikarzy:

Karina Grygielska, Komunikado PR

tel. 500 346 661, 22 649 19 53

e-mail: [karina.grygielska@komunikado.pl](mailto:karina.grygielska@komunikado.pl)

Izabela Celejewska, Komunikado PR

tel. 601 430 142

e-mail: [icelejewska@madejwrobel.pl](mailto:icelejewska@madejwrobel.pl)

Zdjęcia:

Przedruk bezpłatnie z podpisem: Fot. Madej Wróbel