



Hollt og gott nesti - pólska

Wskazówki dotyczące zdrowego i smacznego drugiego śniadania

- **Woda to najlepszy napój gaszący pragnienie.** Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu jest również dobre jako napój na drugie śniadanie, a dla odmiany możemy czasem dać dziecku do picia sok owocowy.



- **Pokrojone owoce i warzywa.**

- **Kanapki z pełnoziarnistego chleba ze zdrowymi dodatkami.**

Używamy bogatego w błonnik, pełnoziarnistego pieczywa, posmarowanego cienko miękkim dodatkiem do pieczywa lub lekkim sosem. Jako dodatki do kanapki mogą być np. : pokrojone jabłko, banan, żółty ser o zawartości 17% tłuszczu, serki do smarowania (smurostur), serek wiejski (kotasæla), kurczak. Dobre są też pasty do chleba np. z cieciorzki (humus), pasztet z wątróbki, tuńczyk, makrela w sosie pomidorowym, papryka, ogórki, pomidory, sałata, awokado i wiele, innych. Najlepiej wybierać pieczywo oznaczone, jako pełnoziarniste lub z symbolem zielonej „dziurki od klucza” na opakowaniu.



- **Przetwory mleczne:** serek typu skyr, fermentowane produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu i z jak najmniejszą ilością cukru są również godne polecenia. Wskazane jest wybieranie produktów oznaczonych na opakowaniu znakiem zielonej dziurki od klucza.



- **Napoje typu boots.** Możemy przygotować miksując wraz z kostkami lodu owoce, warzywa, serek typu skyr lub mleko o niskiej zawartości tłuszczu.

- **Od czasu do czasu dajemy orzechy, migdały oraz suszone owoce.**

Opracowanie:

Elva Gísladóttir i Hólmfríður Þorgeirsdóttir,

Dietetycy przy Lekarzu Krajowym,

27 listopada 2014