**DOBIJTE ENERGII DO ŠKOLY SNÍDANÍ A SVAČINOU Z PENNY**

*Praha, 26. srpen 2021*

**Léto skončilo a děti se vrací zpátky do škol! Po roce distanční výuky a volnějším letním režimu, kdy nemusely vstávat, chodily později spát, a celý den trávily zábavou, jim začíná ranní vstávání a řád. Jiný režim, pevnější program a návrat do školního kolektivu vyžadují i posílení obranyschopnosti organismu, a k tomu pomůže obohacení jídelníčku.**

Aby děti přechod do školního režimu zvládly, doporučují psychologové začít změnu trénovat o něco dříve než s prvním dnem školy. Je potřeba děti zklidnit, a postupně vracet k jejich povinnostem. *„Zkuste třeba odpoledne a navečer do pitného režimu zařadit bylinkové čaje s meduňkou, třezalkou, levandulí, určitě si dokážete vybrat* [*nějaký z řady Kouzelný čaj*](https://www.penny.cz/produkty/VLZ/kouzelny-caj)*. Zklidňující bylinky můžeme nejen pít, ale přidat třeba oregano, což je vhodné přidat i do jídla“,* radí Hana Střítecká, nutriční terapeutka PENNY.

Návrat do škol znamená také návrat do většího uzavřeného kolektivu. Zvláště v této době je tedy třeba posílit obranyschopnost organismu. *„Pravidelně zařaďte dětem do jídla zdroj probiotik, tedy zakysané mléčné výrobky. Ideální jsou ty vyrobené z výhradně českých surovin* [*řady BONI*](https://www.penny.cz/produkty/VLZ/Boni)*. Vhodná je i prokvašená zelenina. Málokdo zná takzvané české máčáky, což jsou nakládané, nikoli zavařené okurky, na kysané zelí je ještě brzy, ale i jeho čas přijde. Dobré je občas zkusit třeba pickles nebo asijskou variantu – kimchi“,* doporučuje Hana Střítecká. Neměli bychom také zapomínat na ovoce a zeleninu, a to vícekrát za den, a ne jen jednou jako svačinu. V PENNY najdete [ovoce a zeleninu od místních farmářů](https://www.penny.cz/produkty/VLZ/od-ceskych-farmaru) a bioovoce a biozeleninu značky [my BIO](https://www.penny.cz/produkty/vlz/my-bio), které mívají lepší chuť. Dobré je přidat i vitamín D – třeba v rybičkové pomazánce ke svačině.

Děti se budou muset nejen zklidnit, ale také více soustředit a přemýšlet. Dítě potřebuje dodat tělu energii hned ráno, rozhodně by se tedy snídaně neměly vynechávat. Zvláště starší děti v takových situacích doplňují organismus kávou nebo energetickými nápoji, což jejich organismu nesvědčí.

A co správně snídat nebo svačit? Možností je spousta. Od pečiva s různými pomazánkami, se sýrem či kvalitní uzeninou, přes palačinky až po sladké nebo [slané muffiny](https://www.youtube.com/watch?v=us0QUCLSacY). Vhodné jsou také klasické jogurty, ideálně opět [z řady BONI](https://www.penny.cz/produkty/VLZ/Boni), které můžeme ochutit kouskem ovoce, oříšky nebo semínky z [řady Naturalia](https://www.penny.cz/produkty/VLZ/Naturalia) či [müsli Crip Crop](https://www.penny.cz/produkty/VLZ/Crip-Crop). Děti mají rády také doma připravené pudinky – třeba i chia, které bychom vždy měli doplnit o ovoce.

Důležité ke nezapomínat na pitný režim. *“Bez správného a pravidelné doplňování tekutin hrozí dětem dehydratace, ztrácí schopnost soustředění, bolí je hlava a jsou roztěkané a podrážděné. Vysychání sliznic pak přispívá ke snazšímu průchodu infekcí. K pití stačí obyčejná pramenitá voda, tady doporučujeme pramenitou vodu* [*TANJA*](https://www.penny.cz/produkty/VLZ/Tanja)*z Chráněné krajinné oblasti Třeboňsko. Pokud dítěti nechutná, lze ji „ochutit“ bylinkami, bobulových ovoce nebo třeba okurkou, které není problém v lahvi nechat celý den, a průběžně jen doplňovat vodu. Dobře poslouží také neslazené bylinkové či zelené čaje z*[*řady Kouzelný čaj*](https://www.penny.cz/produkty/VLZ/kouzelny-caj)*. Pokud nám dítě zároveň nastoupí i do sportovních kroužků, lze část pitného režimu pokrýt ředěnými 100 % ovocnými džusy, třeba ty* [*značky Purissima*](https://www.penny.cz/produkty/VLZ/Purissima)*“*, doporučuje Hana Střítecká.

SLANÉ MUFFINY PODLE HANY STŘÍTECKÉ A MARTINA ŠKODY

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=us0QUCLSacY>

**Na 12 muffinů budete potřebovat:**

1x listové těsto KARLOVA KORUNA

200 g slaniny ŘEZNÍKŮV TALÍŘ

4x vejce KARLOVA KORUNA

100 g sýru Grana Padano SAN FABIO

200 ml smetany ke šlehání asi 500 g pórku

200 g sýru gouda

⅓ lžičky muškátového ořechu máslo nebo sádlo *(na vymazání formy)*

1 lžíci sádla nebo rostlinného oleje sůl a pepř

Celozrnný chlebík s pečeným krůtím prsem a zeleninou

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=xgUP2IQisVM>

Na 5 porcí celozrnného chlebíku s tvarohovým dipem, pečeným krůtím prsem a čerstvou míchanou krájenou zeleninou budete potřebovat:

**Na maso**

asi 600 g krůtího prsa vcelku DOBRÉ MASO

sůl, pepř PENNY

1 lžičku mleté papriky PENNY

1 lžičku kurkumy

2 lžíce oleje SAN FABIO

**Na dip**

1x čerstvý sýr BONÍK *(není nutné)*

250 g tvarohu BONI

sůl

citronovou šťávu my BIO *(dle chuti)*

**Na servis**

10 menších krajíců celozrnného nebo žitného chleba

3 rajčata OD ČESKÝCH FARMÁŘŮ

½ salátové okurky my BIO

2 ks little gem salátu

5 ředkviček

**O společnosti PENNY MARKET Česká republika**

Společnost Penny Market s.r.o. je dceřinou společností mezinárodního obchodního řetězce REWE, který je jednou z největších světových obchodních společností. Na český trh vstoupil Penny Market před 24 lety v roce 1997, a zaměřil se na rozvoj nových prodejen v regionech. Díky tomu dnes více než provozuje 395 prodejen, což je nejširší síť v ČR, a poskytuje práci více než 5 800 zaměstnancům. Pravidelně slaví úspěchy v programu Volba spotřebitelů a svým zákazníkům nabízí věrnostní program PENNY karta.