

DOBIJTE ENERGIÍ 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](#). 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 zařadte dětem do jídla zdroj probiotik, tedy zakysané mléčné výrobky. Ideální jsou ty vyrobené z výhradně českých surovin [řady 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](#) a bioovoce a biozeleninu značky [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](#). Vhodné jsou také klasické jogurty, ideálně opět [z řady BONI](#), které můžeme ochutit kouskem ovoce, oříšky nebo semínky z [řady Naturalia](#) či [müsli Crip Crop](#). Děti mají rády také doma připravené pudinky – třeba i chia, které bychom vždy měli doplnit o ovoce.

Důležité je nezapomínat na pitný režim. „Bez správného a pravidelného 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](#) 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](#). Pokud nám dítě zároveň nastoupí i do sportovních kroužků, lze část pitného režimu pokrýt řaděnými 100 % ovocnými džusy, třeba ty [značky Purissima](#)“, doporučuje Hana Střítecká.

SLANÉ MUFFINY PODLE HANY STRÍTECKÉ 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 pórků
200 g sýru gouda
½ lžičky muškátového ořechu máslo nebo sádlo (na vymazání formy)
1 lžička sádla nebo rostlinného oleje sůl a pepř

CELOZRNÝ CHLEBÍK S PEČENÝM KRŮTÍM PRSEM A ZELENINOU

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

Na 5 porcí celozrného 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 lžičky 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 krajců celozrného 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.

Ing. Tomáš Kubík

Manažer komunikace / Tiskový mluvčí

Penny Market s.r.o., Počernická 257 · 250 73 Radonice

Tel.: +420 284 096 183, Mob.: +420 722 184 427

E-mail: tomas.kubik@penny.cz Internet: www.penny.cz

PENNY