

Zpátky do školy: Dobrá svačina je základem úspěšného školního dne

S koncem prázdnin se děti vracejí do školních lavic a s nimi i pravidelný režim. Právě snídaně a dopolední svačina hrají důležitou roli v tom, aby měly během vyučování dostatek energie, lépe se soustředily a vydržely až do oběda. Přitom příprava chutné a výživné svačiny nemusí být vůbec složitá – často stačí jen několik kvalitních surovin.

Bílé jogurty mohou být praktickou součástí dětského jídelníčku. Obsahují důležité bílkoviny, vápník nezbytný pro správný vývoj kostí a zubů a díky fermentaci také živé kultury, které přispívají ke zdravému střevnímu mikrobiomu. Odborníci doporučují vybírat především bílé jogurty s jednoduchým složením, bez přidaného cukru a zbytečných aditiv. „Mezi jogurty, které pediatři doporučují, patří díky jednoduchému a přírodnímu složení také Hollandia,“ říká nutriční terapeut Ing. Mgr. David Erban.

Praktickou volbou může být jogurt **Hollandia Originál Selský bílý**, který letos **slaví 35 let na českém trhu**. Vyrábí se z kvalitního českého mléka a **zraje tradičním způsobem přímo v kelímku**. Výborně chutná samotný i v kombinaci s čerstvým ovocem, ořechy nebo domácí granolou, a snadno se tak stane součástí každodenních školních svačin.

Stejně jednoduše lze připravit i slanou variantu svačiny. **Čerstvý sýr s jogurtem Hollandia** spojuje 70 % čerstvého sýra a 30 % poctivého bílého jogurtu Hollandia, díky čemuž má jemnou krémovou chuť a snadno se roztírá. Skvěle se hodí na pečivo se zeleninou nebo jako základ domácích pomazánek. Pro děti je navíc k dispozici také varianta **Méně soli**, která obsahuje o 30 % méně soli a představuje lehký základ pro každodenní svačiny.





Křupavé chlebíky s Čerstvým sýrem Hollandia a barevnými rajčátky

Barevná svačina, která dětem zpříjemní návrat do školy

Recept:

Ingredience:

- Čerstvý sýr Hollandia
- bageta nebo kváskový chléb
- hrst barevných cherry rajčátek
- ½ salátové okurky
- hrst hráškových výhonků
- čerstvá pažitka
- sůl, čerstvě mletý pepř



Postup:

1. Chléb nakrájejte na menší plátky a opečte dozlatova.
2. Čerstvý sýr Hollandia promíchejte s nasekanou pažitkou a podle chuti lehce opepřete.
3. Opečené pečivo potřete sýrem.
4. Cherry rajčátka rozpulte, okurku nakrájejte na tenké půlměsíčky a spolu s hráškovými výhonky je naaranžujte na chlebíky.
5. Podávejte ihned, nebo chlebíky připravte do svačínového boxu.

První školní rána bývají hektická. Tyto barevné chlebíky připravíte během několika minut a díky Čerstvému sýru Hollandia a čerstvé zelenině budou chutnat malým školákům i jejich rodičům. Skvěle se hodí na snídani i jako svačina do školního batohu.