*Informacja prasowa Warszawa, 23 sierpnia 2016*

**Apetyt na wiedzę**

**Co zapakować dziecku do szkoły na drugie śniadanie, aby dostarczyć nie tylko składników odżywczych, ale także zapewnić energię podczas lekcji? To pytanie rodzice zadają sobie wraz z nadejściem jesieni, kiedy kończy się sielski czas wakacji i rozpoczyna kolejny rok szkolny. Warto zadbać o to, aby najmłodsi odpowiednio odżywiali się podczas dni spędzonych w szkole.**

Początek września wiąże się z dużymi emocjami zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Najmłodsi czekają na nowe szkolne wyzwania i spotkania z rówieśnikami, rodzice z kolei zachodzą w głowę, jak skłonić dzieci do zjedzenia drugiego śniadania, o którym ich pociechy rzadko pamiętają w ferworze nauki i zabawy. Nie lada wyzwaniem jest zapakowanie im do plecaka posiłków zdrowych, smacznych, a zarazem odżywczych.

*"Drugie śniadanie to nie tylko drobna przekąska, ale większy posiłek (nawet 20% energii   
z całego dnia), który powinien dostarczać węglowodanów złożonych, białka oraz zawierać warzywa i owoce w różnych formach"* - mówi **Barbara Dąbrowska-Górska, dietetyczka   
i ekspertka kampanii "Przyjaciółka z Kalifornii"**.

**Sprostać wyzwaniom**

Zajęcia szkolne oraz dodatkowe stanowią dla ucznia znaczny wysiłek fizyczny i psychiczny.

*„Posiłek spożywany w szkole jest bardzo istotny, bowiem uczeń spędza na lekcjach często 5-6 godzin i bez zdrowego pożywienia traci siły, zdolność koncentracji oraz robi się drażliwy*”   
- komentuje **Barbara Dąbrowska-Górska**.

A więc co zapakować dziecku do śniadaniowego pudełka, żeby zapewnić mu odpowiednią porcję energii oraz składników pokarmowych? Jakie menu sprosta codziennym wyzwaniom młodego człowieka?

*„Drugie śniadanie powinno być atrakcyjne wizualnie, kolorowe i najlepiej spakowane   
w estetyczny, szczelny lunchbox, żeby uczeń chętnie po niego sięgał i chciał się nim chwalić”*- dodaje **Barbara Dąbrowska-Górska**.

**Suszona śliwka w szkolnym menu**

Wartościowym, zdrowym, a przede wszystkim smacznym dodatkiem do drugiego śniadania, który warto włączyć do diety dziecka, szczególnie w okresie szkolnym, jest suszona śliwka kalifornijska.

*„Suszone śliwki są bogatym źródłem witaminy K oraz źródłem manganu. Substancje te przyczyniają się do zachowania zdrowia kości, co jest szczególnie ważne, kiedy dziecko się rozwija. Dodatkowo, suszone śliwki są źródłem manganu, miedzi i witaminy B6, które przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu związanego z produkcją energii potrzebnej przy wzmożonym wysiłku intelektualnym i fizycznym najmłodszych” -* wyjaśnia ekspertka.

Śliwki kalifornijskie z pewnością dostarczą dzieciom siły i energii, by bez problemu mogły cieszyć się czasem spędzonym w szkolnych murach.

**Lunchbox pełen cudów**

Źródłem inspiracji szkolnego menu mogą być przepisy Mariety Mareckiej, znanej z ekranu TV Kuchnia+, która specjalnie na ten czas przygotowała zestaw odżywczych i kreatywnych przepisów ze śliwką kalifornijską. Tak atrakcyjne menu będzie stanowić konkurencję dla przysmaków ze szkolnego sklepiku, a puste pudełko śniadaniowe - gwarantowane!

Wśród propozycji znajdują się:

* Rozpływający się budyń jaglany z kremem ze śliwki kalifornijskiej
* Sycący omlet z sałatką ze śliwką kalifornijską
* Lekka sałatka z komosy z orzechami, jabłkiem i śliwką kalifornijską

\* \* \*

**Kontakt dla prasy:**  
Michał Kopera | [michal.kopera@peoplepr.pl](mailto:michal.kopera@peoplepr.pl)   
Kamila Wardyn | [kamila.wardyn@peoplepr.pl](mailto:kamila.wardyn@peoplepr.pl)

**Social media:**

Facebook: [facebook.com/sliwkikalifornijskie](https://www.facebook.com/sliwkikalifornijskie)   
Instagram: [Instagram.com/sliwki\_kalifornijskie](https://instagram.com/sliwki_kalifornijskie/)

Pinterest: [pinterest.com/sliwkikali/](https://www.pinterest.com/sliwkikali/)

**Biuro Prasowe**:   
<http://sliwkikalifornijskie.prowly.com/>

**O California Prune Board**

California Prune Board działa pod nadzorem Kalifornijskiego Departamentu Żywności i Rolnictwa i reprezentuje branżę suszonych śliwek z Kalifornii, składającą się z 900 plantatorów śliwek oraz 29 firm konfekcjonujących. Kalifornia jest największym producentem suszonych śliwek na świecie, słynących z najwyższej jakości osiąganej dzięki regionalnym, rygorystycznym technikom zbierania owoców oraz oceny i kontroli. Produkt premium dostarczany jest do 72 krajów na całym świecie, region zapewnia 43 procent światowych dostaw suszonych śliwek oraz 99 procent dostaw w Stanach Zjednoczonych. Więcej informacji, przepisów i video: [www.californiaprunes.pl](http://www.californiaprunes.pl). Śledź California Prune Board na <http://www.facebook.com/sliwkikalifornijskie> oraz <https://instagram.com/sliwki_kalifornijskie/> a także <https://www.pinterest.com/sliwkikali/>

**‘’Przyjaciółka z Kalifornii” – informacje dotyczące kampanii**

„Przyjaciółka z Kalifornii” to kampania organizowana przez California Prune Board w Polsce. Jej głównym celem jest przybliżenie informacji na temat walorów zdrowotnych śliwki kalifornijskiej, wysokiej jakości, a także różnorodności wykorzystania tego owocu w kuchni. Kampania informacyjna „Przyjaciółka z Kalifornii” obejmie szereg inicjatyw adresowanych do konsumentów, partnerów biznesowych oraz mediów, takich jak publikacje badań, spotkania informacyjne, warsztaty kulinarne. Więcej informacji w mediach społecznościowych: [facebook.com/sliwkikalifornijskie](https://www.facebook.com/sliwkikalifornijskie), [instagram.com/sliwki\_kalifornijskie](http://instagram.com/sliwki_kalifornijskie), <https://www.pinterest.com/sliwkikali/> oraz na stronie poświęconej śliwkom kalifornijskim: <http://www.californiaprunes.pl/>.