**Plecak ucznia - co warto dawać dzieciom na przekąski do szkoły**

**Długie godziny spędzane w szkole to ogromne wyzwanie dla organizmu dziecka. Zwykle już po kilku lekcjach uczniom dokucza zmęczenie, spada koncentracja i zaczyna brakować entuzjazmu do nauki. Sposobem na uniknięcie tego typu sytuacji jest zaopatrzenie pociechy w przekąski, które zapewnią im prawdziwy zastrzyk energii i dawkę składników odżywczych. Co warto zapakować dzieciom do szkolnego plecaka? Najlepiej postawić na zdrowe i smaczne specjały, takie jak orzechy i suszone owoce marki Kresto.**

Lekcje zaczynające się o poranku i nierzadko ciągnące się do późnych godzin popołudniowych, przedmioty ścisłe wymagające maksymalnej koncentracji, konieczność pełnego skupienia na omawianych przez nauczycieli tematach, a także maksymalnego zaangażowania w ćwiczenia na zajęciach wychowania fizycznego to codzienność większości uczniów. Niestety krótkie przerwy między kolejnymi godzinami lekcyjnymi nie sprzyjają regeneracji i odpoczynkowi. Z tego też względu ważne jest, aby dzieci miały zawsze pod ręką coś, co szybko oraz skutecznie pobudzi ich organizm do działania i dalszego zdobywania wiedzy. Nie powinny być to jednak pełne cukru batony czy tzw. energetyki, ale zdrowe przekąski, bogate w witaminy i cenne składniki odżywcze. Doskonałym przykładem takich produktów są orzechy włoskie i laskowe, a także migdały marki Kresto. Zawarte w nich minerały, białko i kwasy tłuszczowe pomagają zwalczyć zmęczenie, a także redukują poziom stresu. Suszone owoce, czyli kolejna propozycja idealna dla każdego ucznia, to natomiast fantastyczne połączenie słodyczy z wyjątkowymi właściwościami odżywczymi. Mięsiste morele, chrupiące banany, słodkie rodzynki czy żurawina z pewnością zasmakują dzieciakom i pomogą im przetrwać nawet najbardziej wymagający dzień w szkole. Warto jednak pamiętać, że przekąski powinny być nie tylko zdrowe, energetyczne i pyszne, ale również łatwo dostępne i wygodne w jedzeniu. Dobrze jest zatem pakować je do wygodnych pojemników z przegródkami lub wrzucać do plecaka w oryginalnym opakowaniu – takim, jak poręczne torebki z produktami marki Kresto. Będą one stanowić zdrową alternatywę dla słodyczy i słonych przekąsek, a przy tym nie ubrudzą rąk i plecaków.

**Orzechy laskowe Kresto 100g**

Sugerowana cena detaliczna 8,99 zł brutto

**Orzechy włoskie Kresto 100g**

Sugerowana cena detaliczna 8,99 zł brutto

**Migdały całe Kresto 100g**

Sugerowana cena detaliczna 8,99 zł brutto

**Morele suszone Kresto 200g**

Sugerowana cena detaliczna 7,99 zł brutto

**Suszone banany Kresto 150g**

Sugerowana cena detaliczna 3,99 zł brutto

**Żurawina suszona cała Kresto 200g**

Sugerowana cena detaliczna 7,99 zł brutto

**Rodzynki Kresto 200g**

Sugerowana cena detaliczna 3,99 zł brutto