**ŠOLSKA MALICA KOT KAKOVOSTEN PREMOSTITVENI OBROK**

* To je premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom.

Šolske malice so sestavljene po načelih zdrave prehrane. Pri organizaciji šolske prehrane sledimo smernicam zdravega prehranjevanja, ki jih je izdalo Ministrstvo za zdravje leta 2005 in v katerih je jasno zapisano, kako naj bo sestavljena šolska malica, da bo šolarju poleg energije zagotovila tudi potrebe po vseh hranilnih snoveh.

* S  šolsko malico organizmu zagotovimo potrebno energijo in preženemo lakoto.

Prigrizke med glavnima obrokoma, zajtrkom in kosilom, poznajo praktično po celem svetu. V Ameriki ga poimenujejo »snack«, v Nemčiji mu pravijo drugi zajtrk ali »Zweites Frühctück«. Študentje, ki jim navadno vedno primanjkuje časa za zajtrk, malico in kosilo, pa so malico poimenovali »brunch«. Pri nas pa ji pravimo preprosto »šolska malica«.

Toliko kot je različnih imen za prigrizek, je tudi različnih navad. Američani navadno kot »snack« pojedo sladki prigrizek, katerega običajne sestavine so čokolada, arašidi, biskvit in karamela. Takšni prigrizki so manj primerni, saj organizem oskrbijo z goro energije v obliki enostavnih ogljikovih hidratov.  Nemci svoj »drugi zajtrk« vidijo čisto drugače. Navadno je sestavljen iz kave, klobase, kruha in gorčice. Po takšnem prigrizku bo naša storilnost v naslednjih nekaj urah manjša, saj bo naš organizem kar nekaj časa potreboval, da takšen obrok prebavi.

* Jogurt, sezonsko sadje in oreščki so lahko idealna malica.

Najboljše (najbolj zdrave) šolske malice so sestavljene iz svežega sadja, navadnega jogurta in pesti oreščkov (mandlji, lešniki), polnovrednih kosmičev z mlekom ali polnozrnata žemlja s tuninim namazom in svežo papriko. Za vse tiste, ki se ne branite novosti v šolski kuhinji, pa je kot nalašč skodelica testeninske ali ješprenove solate s tuno, z zelenjavo in s kislo smetano.

Vir : **ŠOLSKA MALICA KOT KVALITETEN PREMOSTITVENI OBROK**

Andreja Širca Čampa, univ. dipl. inž. živ. teh., klinična dietetičarka

Dostopno na spletnem naslovu: http://www.os-preska.si/index.php/starsi/prehrana/o-zajtrku