

Szybkie, łatwe i przyjemne drugie śniadania dla bardzo zapracowanej rodziny.

Nie oszukujmy się, żyjemy w zabieganych czasach, gdzie najważniejsza jest wygoda. Jedzenie i napoje na wynos zmieniły nas w społeczeństwo na wynos. Na domiar złego producenci wiedzą, że mamy mało czasu i chcemy wszystko robić tak szybko i bezproblemowo jak to jest tylko możliwe, więc tworzą odpowiadające tym wymogom produkty, którym trudno się oprzeć. Są to przede wszystkim produkty kierowane do dzieci, kuszą ładnymi, kolorowymi opakowaniami z ulubionymi postaciami z bajek oraz wygodą. Wiedząc, że w przyszłym tygodniu będziesz zapracowany wolisz kupić taki produkt i przepłacić, niż zwariować. Brzmi znajomo? Jednak te "udogodnienia" mają nie tylko negatywny wpływ na środowisko, lecz też na twoje zdrowie i budżet.

Kilka faktów:

Każdego roku przeciętny uczeń wyrzuca 67 funtów jedzenia do śmietnika. To średnio 1474 funty zmarnowanego jedzenia w przeciętnej klasie.

Wybierając "oszczędne drugie śniadanie" wytwarzasz 89% mniej odpadów.

Odpadki po drugim śniadaniu zajmują drugie miejsce, zaraz po papierowych odpadkach wśród wszystkich produkowanych w szkole śmieci.

Tylko 25% śniadaniowych resztek rozkłada się, większość odpadów nigdy się nie rozkłada.

Paczkowane jedzenie zawiera dużo sodu, cukru i tłuszczu, oraz chemikalia, GMO, barwniki, konserwanty i inne niezdrowe składniki.

Dzięki "oszczędnemu drugiemu śniadaniu" możesz zaoszczędzić pieniądze. Samorząd jednej ze szkół w Ontario oszacował, że możesz zmniejszyć przez to koszty o 2,75 dolara dziennie i 550 dolarów rocznie.

Kartoniki po soczkach są zrobione głównie z nieorganicznych materiałów, które zachowują swoją formę przez wiele lat, nie rozkładają się i mało które punkty zbiórki surowców wtórnych przyjmują je.

Jest wiele sposobów, żeby twoje drugie śniadanie było oszczędne. Jest to takie proste, że od razu wpasuje się w twój styl życia. Kilka porad co możesz zrobić:

Używaj pojemników wielorazowego użytku na kanapki, sałatki i przekąski.

Upewnij się, że taki pojemnik będzie łatwo otworzyć małymi rączkami dziecka.

Używaj pudełek termicznych, bawełnianych serwetek, wielorazowego użytku foremek na lód i sztucców (możesz kupić takie specjalne do drugiego śniadania).

Używaj woreczków wielorazowego użytku. Wystrzegaj się takich zrobionych z plastiku, emitują niebezpieczne chemikalia.

Używaj termosu ze stali nierdzewnej.

Zaangażuj w to dzieci. Bez względu na wiek niech ci pomagają w robieniu/pakowaniu drugiego śniadania, spędzacie razem czas oraz uczycie je odpowiedzialności i niezależności, jest to także świetna okazja do porozmawiania o tym, że takim zdrowym drugim śniadaniem zmniejszyliście negatywny wpływ na środowisko.

Nie ma nic złego w resztkach! Spakuj wczorajszą kolację do pudełka śniadaniowego! Jeśli jest to coś, co wymaga podgrzania podgrzej to szybko rano i umieść w pudełku termicznym. Zamiast małych opakowań sosu jabłkowego kup większy słoik i nakładaj do pudełka tyle, ile potrzebujesz.

Lubisz pudding? Zróbcie go razem z dziećmi i włóżcie do pojemników wielorazowego użytku, możesz go trzymać w lodówce przez tydzień. To samo można zrobić z galaretką i innymi potrawami.

Raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie przeznacz jeden dzień na pieczenie rzeczy takich jak chleb bananowy, babeczki, ciastka. Nie zapomnij, żeby namówić dzieci do pomocy! Potem zapakujcie do pudełek i zamroźcie. W ten sposób wszystko co musisz zrobić to otworzyć zamrażalnik i wyjąć pudełko z twoim wypiekami. Możesz to również zrobić z różnymi mięsami i zupami. Wystarczy tylko rozmrozić i podgrzać zanim włożysz do pudełka termicznego.

Używaj fajnych rzeczy jak foremki do ciastek do wycinania kształtów w kanapkach. Możesz również użyć małych foremek i wycinać fajne kształty w serze, to samo zrób z owocami i warzywami. Twoje dzieci z chęcią ci pomogą!

Bądź przykładem, nie oczekuj, że twoje dzieci się zaangażują, a ty nie.

Wyrób w dzieciach nawyk opróżniania pudełek ze śmieci i mycia ich lub wkładania do zmywarki.

Podpisz pudełka imionami swoich dzieci!

Artykuł tłumaczyła Zuzanna Wójcik