magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 5. 9. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

Do školy dětem zabalte kvalitní svačinu

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Do-skoly-detem-zabalte-kvalitni-svacinu__s10013x20372.html

Dítě stráví ve škole poměrně velkou část dne a nebývá výjimkou, že ze školy jde rovnou na kroužky, takže od snídaně a oběda je nejbližší jídlo často až večeře. Pokud máte doma navíc mladého sportovce nebo sportovkyni, o to větší smysl má pečlivé plánování svačiny, která doplní živiny a energii pro zbytek dne. Jinak děti s největší pravděpodobností sáhnou po fast foodu, nebo po sladkostech, a to nechceme.

Jaké výhody má kvalitní svačina

Není zcela možné a ani úplně nutné, mít pod kontrolou všechny potraviny,

které naše děti během dne snědí. Musíme se smířit se značnými vlivy prostředí, spolužáků a aktuálních trendů. Ale i přesto má veliký **vliv role rodiče v budování správných stravovacích návyků, ideálně vlastním příkladem**, takže i taková předem pečlivě připravena svačina má velký význam v dětské výživě. Pojďme se podívat na to, v čem tento smysl spočívá:

- Svačinou můžeme chytře **zpestřit celkový jídelníček o velmi zdravé potraviny**.
- Svačinou se dají **doplnit živiny**, které v rámci celkového dne mohou chybět.
- Kvalitní svačina **snižuje pravděpodobnost, že dítě sáhne po sladkostech**, nebo jiných vysoce zpracovaných potravinách.
- Svačina dodá dětem **kvalitní zdroje energie pro aktivní den**, místo prázdných kalorií ve formě sladkých nápojů a sladkostí.

Omezujte zdroje přidaného cukru v dětské stravě

Děti mají vysoký kalorický výdej, vyvíjejí se, a proto by měl celkový kalorický příjem jejich výdej převyšovat. Pokud dítě nedostane energii ve formě výživného jídla, s největší pravděpodobností sáhne po něčem sladkém v průběhu dne – to bývají nejčastěji sladkosti a slazené nápoje.

U dětí v evropských zemích se **příjem přidaných cukrů** **ve stravě pohybuje mezi 11–18 % celkového energetického příjmu (20,8–38,7 kg ročně).** Přičemž dle aktuálních doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) by jeho **příjem neměl překračovat 10 % z denního energetického příjmu**.

- **Existuje častý mýtus, že děti potřebují cukr, protože mají vysoký**

energetický výdej. Bohužel je to velký nesmysl – děti potřebují opravdu kvalitní zdroje živin, a nejen prázdné kalorie, navíc plné látek, které dětem škodí. Proto se určitě vyhýbejte tomu, abyste dětem dávali na svačinu sladkosti, nebo slazené nápoje. Ty často bývají právě tím největším zdrojem přidaného cukru ve výživě dětí. Například **plechovka Coca-Coly (330 ml) obsahuje cca 35 g cukru, tj. 9 lžiček přidaného cukru**. Slazené nápoje jsou tou nejjednodušší cestou, jak děti dovést k závislosti na cukru a k civilizačním nemocem v budoucnu.

Tipy a inspirace na vhodné svačiny

Svačinou se snažte **zpestřit celodenní jídelníček a vykompenzovat to, co by mohlo jinak chybět**. Například: Pokud nebyla ráno mléčná potravina, dejte klidně mléčnou svačinku. Pokud byla snídaně sladká, připravte slanou svačinku. Případně svačinou dodejte do jídelníčku ořechy a semínka, které mohou jinak chybět.

Pokaždé ale volte takové **kombinace potravin, které budou obsahovat primárně zdravé bílkoviny, komplexní sacharidy a zdravé tuky.** Tímto způsobem můžete nakombinovat různé potraviny a vytvořit tak výživnou a chutnou svačinu.

- **Mléčné svačinky** – například plnotučný bílý jogurt, který je bohatý na bílkoviny a vápník, ale taky na probiotika. Vyzkoušejte připravit například **jogurt s chia semínky a troškou ovoce**. Případně si můžete pohrát s přípravou **domácí müsli směsi z cereálií, sušeného ovoce a ořechů a třeba i s kousky hořké čokolády, a to přidat k jogurtu**.
- **Zeleninové hranolky s dipem** – výborný způsob, jak dětem naservírovat zeleninu v zábavnější a lákavější formě. Zeleninu nakrájejte na hranolky (mrkev, řapíkatý celer, paprika, okurka) a k tomu připravte např. **cizrnový hummus, tzatziki, nebo tvarohový dip**.
- **Čerstvé a zralé ovoce** – volte nabídku sezónního ovoce, například teď na

blížící se podzim volte jablka, švestky, ostružiny, hrušky, nebo hroznové víno.

- **Ořechy** – mají vysoký obsah zdravých tuků, vlákniny, antioxidantů a důležitých minerálů (např. vápník, hořčík, draslík, fosfor, vitamíny skupiny B a další). Zdravé tuky jsou nevyhnutelné pro zdravý vývoj dítěte. Můžete si pohrát s formou, **vyzkoušejte celozrnné pečivo s mandlovým máslem, nebo ořechové smoothie (mléko + ořechy + banán).**
- **Zdravá buchta nebo domácí muffiny –** doma připravená kvalitní buchta nahradí chuť na sladké. Můžete vyzkoušet např. banánový chlebík, nebo muffiny z celozrnné nebo ořechové mouky s ovocem.
- **Slané svačiny –** můžete vyzkoušet **slané muffiny**, např. vajíčkovo-sýrové se šunkou, nebo muffiny s mozzarellou a rajčaty. Zajímavou alternativou mohou být různé **zeleninovo-masové wrapy** s rýžovým papírem, nebo **tortilly**.

Nezapomeňte na pitný režim!

Naučte děti pít čistou vodu. Jak bylo zmíněno výše, slazené nápoje, ani různé energetické a kofeinové nápoje opravdu nejsou šťastnou volbou a nepatří do jídelníčku dětí. Čistá voda by měla být základem pitného režimu. Pokud jim chcete vodu nějak dochutit, postačí citronová šťáva, máta, nebo kus ovoce.

Jak svačiny dětem balit?

Vyplatí se investovat do kvalitního **svačinového boxu**, který má vícero přihrádek se silikonovým těsněním, díky kterému se jednotlivá jídla mezi sebou nepromíchají. Takto můžete bez problémů přibalit jogurt, nebo ovocné pyré, či dip. Zabalit tak můžete vícero druhů potravin a připravit tak opravdu pestrou, výživnou i na oko moc lahodnou svačinu.

- **Hrajte si s barvami**, čím víc barev, tím víc různorodých živin, a i lákavější svačina.
- **Zeleninu a ovoce nakrájejte na kousky**, případně využijte zábavnější formu a použijte vlnkovací kráječ.
- Ve svačinovém boxu **kombinujte slané, ale i sladké potraviny** – například masovo-zeleninový wrap, k tomu kousek celozrnné buchty a ovoce.
- Připravte **dostatek svačiny na celý den** – myslete nejen na svačinu během velké přestávky, ale i na svačinu po škole před začátkem kroužku či jiné aktivity, než se vaše dítě dostane domů.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: www.lydiapokorna.cz;
Globopol | světové myšlenky o výživě pro zdravé Česko [online]

mléčné produkty dětský jídelníček jídlo do krabičky komplexní strava ořechy ovoce pitný režim přidaný cukr sladká svačina slaná svačina stravování dětí svačina do školy svačina pro děti vyvážený příjem živin zdravá svačina zelenina

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz