



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Video](#) 23. 9. 2024 | redakce Vím, co jím

Školní svačiny - tipy a rady, jak na ně

URL článku:

https://vimcojim.cz/magazin/video/Skolni-svaciny---tipy-a-rady,-jak-na-ne__s10008x20878.html

Jakou svačinu zabalit dětem do školy, aby byla nejen chutná, ale i výživná a podpořila jejich soustředění během náročného dne? V našem novém podcastu se společně s nutriční terapeutkou Mgr. Jitkou Tomešovou, DiS., podíváme na to, co by měla ideální školní svačina obsahovat, proč jsou energetické nápoje a fast food pro děti nevhodné, a nabídneme praktické rady, jak vylepšit stravovací návyky vašich dětí. Nechte se inspirovat tipy, které pomohou dětem lépe se soustředit a mít více energie během celého školního dne.



[dětská strava](#) [dětská výživa](#) [dětský jídelníček](#) [jak budovat zdravé návyky](#)
[stravování dětí](#) [svačina do školy](#) [zdravá svačina](#)

Copyright © 2026

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