

DĚTSKÉ SVAČINY ...NUTNÉ PRO VÝVOJ, VÝKON I POHODU



Pozorujete u svých dětí neklid či únavu? Všimli jste si, že mají větší chuť na sladké nebo je u nich patrný počátek obezity? Jednou z příčin těchto problémů může být vynechání svačiny - ta je totiž pro vašeho potomka nutností, stejně, jako mít napsané úkoly do školy.

„Školáci, kteří pravidelně svačí, bývají při vyučování více soustředění, klidnější a méně unavení. Naopak děti, které svačinu opomínají, zkonzumují pak během dne mnohem více sladkostí, slaných smažených chipsů a

nevhodných slazených nápojů. Odpoledne je dohání velký hlad a neustálé chutě se něčím zasytit, což mimo jiné vede k obezitě,“ vysvětluje RNDr. Lucie Svobodová, odbornice na výživu a zdravý životní styl, a pokračuje: **„Svačinu připravujte ideálně doma** a neváhejte do ní zapojit i vaše ratolesti, které si tak lépe osvojí zásady zdravého stravování. Důležitá je také pestrost stravy, děti si nenavyknou na stereotyp a svačení je bude i více bavit. **Rozhodně nenechte svého potomka vybírat si dopolední jídlo ve školním bufetu nebo v automatu!“**

SWAČINOVÉ MENU – CO V NĚM NESMÍ CHYBĚT?

- **Pečivo**

Základem dětských svačin bývá téměř vždy pečivo. Dbejte na jeho kvalitu a nakupujte jej u pekaře, nikoliv připravené ze zmražených polotovarů.

Je pro děti vhodnější bílé nebo celozrnné pečivo? „Malé děti mají oproti dospělým nižší nároky na denní příjem vlákniny, a proto není podávání celozrnného pečiva přímo nutností. Děti ve školním věku ale můžete pomalu přivykat na pečivo s podílem celozrnné pšeničné, žitné, ječné nebo špaldové mouky,“ říká dále RNDr. Lucie Svobodová.

- **Sýry a pomazánky**

Chléb s pomazánkou nebo sýrem je rozhodně příkladem správné svačinky. Ale – je velmi důležité dbát na jejich výběr. Nejlepší jsou tvarohové pomazánky a čerstvé sýry typu žervé. Vhodnou pomazánku můžete připravit rychle a jednoduše i doma: polotučný tvaroh stačí rozmixovat s kouskem másla, zeleninou a vše nakonec dochutit bylinkami.

- **Ovoce a zelenina**

Vyváženost svačiny rozhodně podpořte kouskem ovoce nebo zeleniny, které přispívají také k celkové pestrosti pokrmu.

• Nápoje

Důležitý je také pitný režim dětí. Přemýšlíte, zda jim připravit do školy džus nebo raději limonádu? Přednost dejte čisté vodě, kterou můžete „dochutit“ lístky máty nebo meduňky, popřípadě čerstvou citrónovou nebo pomerančovou šťávou. Pouze u dětí s vyšší fyzickou aktivitou během dne můžeme



jako součást svačiny přidat navíc 100% džus, i ten je však nutné naředit vodou.

JAK VELKÉ PORCE?

„Velikost a složení svačiny je velmi individuální. Hodně záleží na věku, tělesné stavbě a hlavně na fyzické aktivitě během dne. Malý sportovec by měl mít určitě větší energetický příjem než jeho vrstevník, který má aktivního pohybu minimum. K běžné svačině

přidejte u sportujícího dítěte ještě kus ovoce, malou tyčinku lisovanou z ovocné dřevě, hrst ořechů nebo nesířeného sušeného ovoce. Zvýšenou potřebu bílkovin zajistíme přidáním acidofilního mléka, kefiru, jogurtového nápoje či plátku šunky vajíčka nebo tvrdého sýru navíc,“ informuje dále RNDr. Lucie Svobodová.

VHODNÉ VERSUS NEVHODNÉ POTRAVINY

Běží vám hlavou, zda jste svému školákovi připravili opravdu správnou svačinku? Pomocníkem při sestavování jídelníčku může být náš rychlý přehled vhodných a nevhodných potravin:

Příklad vhodné svačinky

- **Pečivo (chléb, kornspitz, celozrnný rohlík) s:**
 - čerstvým sýrem žervé nebo sýrem cottage a zeleninou,
 - domácí vaječnou nebo rybičkovou pomazánkou a zeleninou (majonézu nahradíme při přípravě čerstvým sýrem nebo bílým jogurtem),
 - máslem, šunkou a zeleninou.
- **Mrkvovo – ananasový nebo mrkvovo - jablečný salát** (nastrouhaná zelenina, ovoce, citrónová šťáva, popř. lžička třtinového cukru).
- **Polotučný bílý jogurt s müsli** (pozor kupujte sypkou směs vloček, ořechů, popř. sušeného ovoce, ne křupané zapékané

Příklad nevhodné svačinky

- **Uzeniny do dětského svačínového boxu nepatří!** Klasická svačina, rohlík se salámem, je pro děti opravdu nevhodná, uzeniny tedy rozhodně vynechte. Salámy nahradte kvalitní šunkou s podílem masa min 95%. Vynechte také paštiky a jiné pochoutky v konzervách!
- Pro běžnou populaci dětí nejsou vhodné ani **přislazené ovocné přesnídávky**, obsahují mimo přirozeně se vyskytující ovocné cukry ještě další jednoduché cukry. Vhodné jsou pouze ty nedoslazené, obsahující 100% ovoce.
- **Mléčné výrobky slazené kombinací cukru a glukózo-fruktózového sirupu** nebo jiným sladidlem též nejsou

müsli, které je velmi kalorické).

- **Salát ze sezonního ovoce** posypaný (stačí jen hrst) ořechy a semínky.
- **Domácí jablečný pudink** (rozvařená jablka s bio pudinkem, doslazené třtinovým cukrem, agáve sirupem, javorovým sirupem - nebo vychladlý přisládit lžičkou medu, místo mléka můžeme pudink uvařit v jablečném moštu).
- **Domácí ovocný tvaroh** (do tvarohu je možné rozmixovat sezónní ovoce popř. zmražené ovoce).
- **Zeleninový salát s cottage sýrem** (nakrájejte zeleninu na kostičky – červená paprika, okurka, ředkvička – smíchejte s cottage sýrem a dochutit můžeme třeba pažitkou nebo jinou bylinkou).
- **Pohanková tvarohová bábovka** (můžete použít běžný recept, pouze vyměňte bílou mouku za pohankovou, špaldovou nebo celozrnnou pšeničnou, místo bílého cukru dejte třtinový a získáte tak zdravější domácí pochoutku).

TIP: Zapojte do pečení i vaše malé školáky. Při přípravě domácích např. ovesných sušenek se zabaví a určitě se s nimi ve škole i rádi pochlubí!



Příprava domácí svačiny zabere minimum času. Výsledkem bude spokojený školák, který s přehledem zvládne všechny své aktivity. Navíc u něj výrazně snížíte možnost obezity a vštípite mu základy správného stravování do jeho budoucího života.

ideálním řešením, pozor i na přítomnost umělých barviv.

- **Do dětské láhve na pití nepatří slazená limonáda** ani přeslazené uměle dobarvené sirupy s vodou.
- **Nenechte se zlákat dětským motivem na balení tavených sýrů**, ty na namazání pečiva nepoužívejte. Obsahují velké množství tavicích solí, které mohou při častější kombinaci způsobovat problémy s vápníkem v kostech a zubech.
- Vaše dítě se ve škole rozhodně **obejde bez bonbónů**, čokolád, slaných krekrů a jiných zbytečných „dobrot“.
- **Pozor na zdravě vypadající müsli tyčinky v polevě**, ukrývají v sobě mnohdy více energie než jiné na první pohled kalorické pochoutky.
- **Sušenky** jsou oblíbenou dětskou svačinkou, **obsahují však velké množství nevhodných tuků a rychlých cukrů**, které dětem dodají energii pouze na chvíli. Záhy dostanou opět hlad a chuť na další jídlo. Podle výzkumů konzumace sladkostí vede k větší roztržitosti a nesoustředěnosti dětí, což si my rodiče u dětí rozhodně nepřejeme. **Stejně nevhodné jsou i koblihy, croissanty, tukové vánočky, buchty a koláče.**

Lucie - Centrum zdraví

Lucie – Centrum zdraví vzniklo v roce 2011 pod vedením nutriční terapeutky správné výživy a zdravého životního stylu RNDr. Lucie Svobodové. Klienti si zde mohou nechat poradit, jak zdravě zhubnout bez drastických diet, jak zlepšit svou výkonnost ve sportu či zdravotní stav. L. Svobodová zakládá svou práci na odbornosti a především na individuálním přístupu ke klientovi, ve kterém zohledňuje výjimečnost každého jednotlivce vzhledem k věku, pohlaví, zdravotnímu stavu, fyzické a psychické námaze, možnostem stravování apod. Vystudovala obor Biochemie na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy. Po ukončení studia se zaměřila na rozšiřování znalostí v oblasti správné výživy. Absolvovala kurzy Poradce pro výživu a Sportovní výživa Nutris. Je členkou Aliance výživových poradců ČR, pod jejíž záštitou se zúčastňuje dalších odborných seminářů zaměřených na výživu. S poradenstvím v oblasti životního stylu má více než 10-ti leté praktické zkušenosti. Bližší informace na www.svoboda-hubnuti.cz.

kontaktní osoba pro média:

*Mgr. Martina Rychetská
DENDRIT Consulting s.r.o.
Tel: 567 301 011,
mobil: 731 110 557
mrychetska@dendrit.cz*