O výživě 26. 10. 2023 | redakce Vím, co jím

Stáhněte si e-book plný receptů na svačiny nejen do školy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Stahnete-si-e-book-plny-receptu-na-svaciny-nejen-do-skoly__s10010x20673.html

Školní rok už je v plném proudu a příprava svačin na dennodenním pořádku. Pokud vám už pomalu dochází inspirace, nezoufejte! Právě proto jsme tu my a náš e-book, který obsahuje nejen spoustou užitečných informací, proč by děti měly svačit, co by jim ve svačinovém boxu nemělo chybět, nebo co by měly pít, především je však plný receptů a tipů na super svačiny. A ta nejlepší zpráva nakonec – e-book je pro vás připravený ke stažení zdarma!

V ideálním případě by děti měly zahájit den snídaní. Realita bývá ovšem jiná a spousta dětí nesnídá buď vůbec, anebo jejich snídaně není dostatečně pestrá a vyvážená. O to důležitější roli pak v dětském jídelníčku zastává svačina.

A protože tipů, co dětem každý den připravit, není nikdy dost, připravili jsme pro vás **E-BOOK ZDRAVÉ SVAČINY NEJEN DO ŠKOLY**, kde můžete načerpat inspiraci na přípravu skvěle chutnajících, nutričně vyvážených, pestrých a často i rychlých svačin. Pomocí tipů vás naučíme, jak naše recepty obměnit tak, aby byly šité na míru vašemu dítěti a zároveň si ponechaly všechna svá NEJ.

Proč je svačina pro děti tak důležitá?

Podívejte se na důvody, proč by děti do školy měly svačinu nosit.

- Svačina zajistí příjem energie, který podpoří výkon a efektivitu.
- Správný jídelníček doplní živiny a energii pro růst a vývoj.
- Svačiny slouží k zajištění vyrovnané hladiny krevního cukru během dopoledne a odpoledne.

- Dopolední dávka energie přispívá k dobré náladě, snižuje únavu a zvyšuje pozornost.
- Díky odpoledním svačinám budou děti méně vyčerpané a budou mít energii i na další mimoškolní aktivity.
- Pravidelné svačiny jsou součástí prevence nadváhy a obezity, kdy snižují riziko přejídání a toho, že děti bude „honit mlsná“.

Na co se v e-booku můžete těšit?

Celkem jsme pro vás připravili **29 receptů** a najdete mezi nimi **rychlovky připravené na poslední chvíli** (Pan tousťák, Žemlovka do kapsy...), stejně jako **svačiny, které si můžete připravit předem večer** (Cool fit bagely, Čokovafle, Placičky z quinoy...). Zařadili jsme i oblíbené **svačinky do skleničky** (Líná bounty kaše, Vytuněný pudink...) a nechybí samozřejmě ani **zásoba pomazánek** (kuřecí, hrášková, z

pečených paprik…), protože „kdo maže, ten jede“. Všechny recepty jsme doplnili o tabulky s nutričními hodnotami a také několik důležitých informací o jednotlivých surovinách.

E-book je pro vás připravený ke stažení **ZDARMA**. Tak na nic nečekejte a **STAHUJTE**:

--> E-BOOK ZDRAVÉ SVAČINY

Věříme, že si z nabídky receptů vybere každý. Ať už vaše ratolesti preferují svačiny naslano i nasladko, máme pro každého něco. Přejeme pohodovou přípravu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

rychlá svačina sladká svačina slaná svačina svačina do školy svačina pro děti zdravá svačina

---

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