



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 15. 9. 2014 | tla

Svačinou k jedničkám

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Svacinou-k-jednickam_s10010x8597.html

S příchodem nového školního roku jsou opět aktuálním tématem svačiny. I když nutno zdůraznit, že svačina jak dopolední tak odpolední by měla být součástí nejen dětského jídelníčku každý den, a to i když potomek zrovna nejde do školy.



Tato malá a často podceňovaná jídla však nabírají v souvislosti se školou ještě většího významu. Jde nám přece o to, aby naše ratolest podávala jak během vyučování, tak v kroužcích, při sportu i domácí přípravě na další den, dostatek energie, a to jak fyzické tak duševní. To zajistí jedině pravidelný přísun správných potravin. Svačina může pomoci k jedničkám.

Nejvíce energie dodají sacharidy

Obecně zdrojem energie jsou sacharidy. Což ale neznamená sladkosti. **„Svačina by vždy měla obsahovat ideálně sacharidy ve formě pečiva, cereálií, müsli tyčinek. K tomu trochu bílkoviny, například tvarohová pomazánka, mléko, jogurt a podobně, kterou dítě potřebuje a zároveň pomáhá udržovat stabilnější hladinu krevního cukru v těle. To pak znamená, že je děcko vyrovnanější, nemá hlad, lépe se soustředí. Mozek má neustále přísun energie,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá. Aby byla svačina celá, neměl by v ní na doplnění chybět kus ovoce, nebo krabička zeleniny.

Sladkosti - nesoustředěnost, nevykonnost

Nejčastějším nešvarem svačin jsou dětmi oblíbené a často vynucované sladkosti a sladké nápoje. Aby ale svačina splňovala veškeré náležitosti, je

vhodné se, pokud možno, jednoduchým sacharidům vyhýbat. **„Sladkosti a sladké nápoje vedou k rozkolísání hladiny krevního cukru. Pokud dojde k jeho poklesu, což se po konzumaci jednodušších sacharidů může stát, tak se objevuje nesoustředěnost, pocity hladu, nevýkonnost,“** dodává Karolína Hlavatá.

Nezapomínat na pitný režim

Pitný režim je základem toho, aby dítě prosperovalo. Mělo by mít možnost popíjet během celého dne. I zde ale platí, nepodléhejte oblibě sladkých nápojů. **„Výjimkou jsou děti, které sportují či chodí na kroužky, kde jsou v pohybu. V takovém případě je ředěný džus s vodou akceptovatelný,“** připouští dietoložka.

Pokud ale máte doma malého „ajťáka“, který dává přednost počítači před honěním se za míčem či závodění na kole, úplně mu postačí dobrý ovocný čaj. **„Ovocných čajů je nepřeberné množství, takže lze střídat chutě, aby dítě nemělo pocit, že pije stále jedno a totéž. Vhodný je také roibos, zelený čaj, naředěná pomerančová či citrónová šťáva. Přisladit nápoj můžeme stévií,“** radí Karolína Hlavatá.

Svačina nenahradí snídani

I když jsou svačiny důležité, nelze na ně spoléhat natolik, že bychom jimi měli nahradit snídani. Ta je jediným správným startem do úspěšného dne a je třeba si na ni ráno udělat čas. **„Organismus celou noc lační a potřebuje energii doplnit včetně nápojů. Spoléhat jen na svačiny je omyl. Ty nemají být extra energetické. Mají hradit 10 až 15 procent celkového příjmu energie s tím, že odpolední může být vydatnější, tedy asi 15 procent,“** objasňuje dietoložka.

Lednička v pohotovosti

Máme-li doma školáka, zejména většího, který přichází dříve, než vy z práce, neměla by být lednička nikdy prázdná. Vždy, když dorazí odpoledne domů, měl by v ní najít něco vhodného k zakousnutí – ovoce, jogurt, puding, pečivo se sýrem a podobně. Zabráníte tak tomu, aby děti hledaly energii ve sladkostech, brambůrkách a podobně.