



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 1. 9. 2014 | beda

Tipy na svačiny

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Tipy-na-svaciny__s10013x7915.html

Svačit má smysl. Svačiny slouží k doplnění energie a zachování vyrovnané hladiny krevního cukru, což vede k tomu, že dítě nemá v průběhu dne hlad a má dostatek energie. Svačiny jsou důležité proto, aby dítě nebylo unavené, mohlo se soustředit a podávalo adekvátní výkony. Nepodceňujte jejich přípravu. Přinášíme pár tipů na chutné a zdravé svačinky.



„Při sestavování svačiny a volbě velikosti porce přihlížejte především k věku dítěte a jeho způsobu trávení volného času. Je jasné, že sportovně aktivní dítě potřebuje energie podstatně více, než kamarád sedící u televize,“ vysvětluje dietoložka a odborná poradkyně iniciativy Víím, co jím a piju, **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.**

Nejmladšímu školákovi tak bude stačit svačina, která mu dodá 400 - 700 kJ. Naopak u staršího školáka či adolescenta, který je navíc fyzicky aktivní, se energetická vydatnost svačiny může vyšplhat i na dvojnásobek tohoto rozmezí.

Svačiny - recepty, které vyhovují kritériím Víím, co jím

Sendviče se šunkou (5 porcí)

- 8 krajíců slunečnicového chleba AQ 420g
- margarín AQ na potření 80g
- 4 plátky šmoulí krutí šunky pro děti AQ 60g
- 4 plátky Eidámku 30% pro děti AQ 60g
- 4 velké listy krásného salátu 80g

Chleby si rozložte na pracovní plochu a všechny je namažte margarínem. Na čtyři z nich rozdělte šunku, sýr a salát a přiklopte je zbylými chleby. Poté z nich vykrájejte kolečka, kytičky nebo tvary, která mají vaše děti rády. Ihned podávejte.

Nutriční hodnoty		
	recept	porce
energie	1753 kcal	350 kcal/1470 kJ
SAFA	22,1 g	11,4 En%
TFA	0 g	0 g
vláknina	39,5 g	2,25 g/100 kcal
sodík	3254 mg	1,86 mg/kcal



Tuňákové wrapy (4 porce)

- 2 konzervy tuňáka ve vlastní šťávě 212 g
- 150 g bílého jogurtu 150 g
- sůl 2,5 g
- 2 lžíce pažitky 10g
- 4 tortilly 240g
- 1 avokádo na plátky 150g
- 1 okurka, na dlouhé tenké plátky 200g
- 8 salátových listů 100g

Tuňáka nechte okapat a jogurt vykatat přes plátýnko. Pak v míse rozmíchejte tuňáka s jogurtem, solí a pažitkou. Tortilly rozložte na pracovní plochu, k jedné straně rozdělte tuňákovou směs, pokladte plátky avokáda a okurky, navrch listy salátu. Zarolujte, přeřízněte na dvě půlky a servírujte.

Nutriční hodnoty		
	recept	porce
energie	1245 kcal	311 kcal/1306 kJ
SAFA	12,7 g	9,2 En%
TFA	0 g	0 g
vláknina	20,8 g	1,7 g/100 kcal
sodík	2337 mg	1,87 mg/kcal



Cuketové řezy (8 porcí)

- 12 plátků celozrnného chleba, bez kůrek 420 g
- olej na vymazání 40 g
- 1 lžíce olivového oleje (na restování) 20 g
- 1 červená cibule, nasekaná 50 g
- 2 stroužky česneku, rozmělněné 10 g
- 3 plátky krutů šunky 50 g
- 2 cukety, nastrouhané 300 g
- sůl, pepř 2,5 g
- strouhaný čedar (30%) 90 g
- 6 vajec 300 g
- mléko 250 ml

Nutriční hodnoty		
	recept	porce
energie	2488 kcal	311 kcal/ 1306 kJ
SAFA	34,8 g	12,6 En%
TFA	0 g	0 g
vláknina	33,2 g	1,3 g/100 kcal
sodík	4700 mg	1,89 mg/kcal



Troubu předehřejte na 180°C. Chleby bez kůrky vyložte do lehce olejem potřené zapékací mísy o rozměrech 20x30 cm. Olej rozpalte ve velké pánvi s nepřilnavým dnem a osmahněte na něm cibuli, po chvíli i česnek a šunku. Pak přisypte strouhané cukety, opékejte 5 minut a pak vše osolte a opepřete. Směs navrstvěte na chlebový základ, posypte sýrem a zalijte vejci rozmíchanými v mléce. Pečte 30 minut. Podávejte zchladlé, nakrájené na čtverce.

Cenově dostupné, výživově hodnotné a do 10 minut připravené svačiny

**Zelenina se šunkou
nebo sýrem
(148 kcal/620 kJ)**

150 g zeleniny
3 plátky vepřové šunky
nebo tvrdého sýra 20%



**Mléčný ovocný koktejl
(212 kcal/869 kJ)**

200 ml mléko polotučné
150 g ovoce (banán,
jahody)



**Caprese
(305 kcal/1250 kJ)**

40 g pečivo (2 krajíčky)
100 g mozzarella
200 g rajčata
lžička olivového oleje
bazalka na ochucení a
zdobení



**Čerstvý sýr s ovocem
(250 kcal/1025 kJ)**

150 g cottage sýr
50 g ananas čerstvý
10 g slunečnicová
semínka



**Obložené rýžové chleby
- úsměvy
(163 kcal/685 kJ)**

2 plátky (20 g) rýžové
chlebičky
50 g cottage sýr
plátek krutí šunky
zelenina



**Malinový tvaroh
(112 kcal/470 kJ)**

100 g malin
50 g měkkého polotučného
tvarohu



**Ovoce s jogurtem
(200 kcal/810 kJ)**

100 g ovoce směs
200 g bílý polotučný
jogurt



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