magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 14. 4. 2016 | tla

Přeslazená svačina pro děti

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Preslazena-svacina-pro-deti__s10013x9684.html

Snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře, v době zvýšeného růstu i druhá večeře. Nejde o seznam denních jídel člověka, který se snaží zhubnout. Pravidelná strava je extrémně důležitá především u dětí. Jejich organismus se vyvíjí a tělo potřebuje dostávat kvalitní živiny pravidelně, ne nárazově dvakrát třikrát denně. Důležitou potravinou v dětském věku je mléko a mléčné výrobky. Spoléháte-li jen na ty kupované, buďte na pozoru!

Zdroj: Female child drinking glass of milk z Shutterstock

Mléčné výrobky, které by mohly spolu s kouskem zeleniny, případně pečiva a nápojem být skvělou svačinou, je třeba vybírat opravdu obezřetně. **„Jdete-li do obchodu a do chladicího boxu saháte automaticky, vybíráte podle obalu, ceny, rozmanitosti, chcete, aby děti neměly svačiny jednotvárné, měly pokaždé něco jiného, můžete se spálit. V dobré víře předkládat dětem sice mléčný výrobek, na druhou stranu velmi**

přeslazený a často i tučný,“ upozorňuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Mléko je zdroj kvalitních bílkovin, vitamínů, minerálních látek. Z nich je velmi důležitý vápník, kterého dětský organismus potřebuje zvýšené množství vzhledem k růstu a tvorbě kostí, zubů. **„Ve stravě školních dětí a dospívajících, především v období intenzivního růstu, mají být mléko a mléčné výrobky zastoupeny denně v množství alespoň dvou až tří porcí,“** doporučuje Společnost pro výživu.

Jak tučné mají být

NEJ mléko a mléčné výrobky by měly být polotučné, měli bychom při nákupu jít zlatou střední cestou. **„Vhodné je například polotučné mléko, kysané mléčné nápoje a jogurty s přirozeným obsahem tuku, tedy cca 2,5 až 3,5 procenta tuku, sýry cca do 30 procent tuku v sušině,“** uvádí Zuzana Douchová s tím, že v dětské stravě bychom měli zapomenout na light výrobky. **„Sice obsahují méně tuku, zároveň jsou však obvykle ochuzeny i o vitamíny a minerální látky. Navíc konzistence bývá „dohnaná“ škroby, které mohou například z light jogurtu udělat mnohem energičtější výrobek, i když takřka bez tuku,“** vysvětluje nutriční terapeutka. Problém přidaných škrobů je i ve způsobu jejich zpracování v organismu, kde se ukládají

ve formě zásobního tuku. A jejich glykemický index je vysoký, to znamená, že děti po nich dostanou brzy hlad.

Kolik cukru by měly obsahovat

Ještě větší problém u mléčných výrobků je přidaný cukr. Na trhu je mizivé procento těch, které odpovídají doporučením Státního zdravotního ústavu. Svačina pro děti ve věku 6 až 10 let by měla mít energetickou hodnotu přibližně 960 až 1185 kJ. Maximálně 10 procent energie by mělo pocházet z přidaných cukrů.

Místo do obchodu míchat doma

Připravovat svačinu pro děti je pro každého rodiče pořádně náročné. Když radou bude: míchejte doma i jogurty, zřejmě si řeknete, oni se zbláznili. **„Rozhodně si budete moci být jistější, než když svým potomkům dáte drobné, aby si svačinu koupily. I když poslechnou a koupí si mléčný výrobek, může mít více cukru i tuku než sušenka a energeticky být hodnotnější než chléb s turistickým salámem,“** upozorňuje Zuzana Douchová.

Příprava domácí svačiny se může stát přínosem nejen pro děti, zdravě posvačit

s nimi můžete i vy a dokonce ušetříte. Zkuste koupit velké balení bílého jogurtu a vyrobit doma ovocný, čokoládový či müsli jogurt. **„Stačí malé skleničky, pro děti mohou být plastové. Jogurt ochutit nadrobno pokrájeným ovocem, domácí marmeládou, najemno nastrouhanou kvalitní čokoládou, směsí různých vloček, oříšků a semínek. O víkendu si připravte ochucovadla a „domácí“ jogurt pak zvládnete během chvilky večer a ráno ho už jen vyndáte z ledničky,“** radí Zuzana Douchová a přidává, že podobně lze vykouzlit domácí tvarohový krém, ochucené jogurtové či acidofilní mléko a dokonce smetánek. **„Doporučuji vyzkoušet i domácí pudink, do kterého se místo tradičních piškotů přidají ovesné vločky a kousky ovoce. Taky může být svačinou a stát se tak jednou ze tří denních porcí mléčných výrobků,“** dodává nutriční terapeutka.

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