magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 3. 5. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak české děti (ne)svačí

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Jak-ceske-deti-(ne)svaci__s10013x9756.html

Pravidelný jídelní režim, rozložený ideálně do 5-6 denních porcí, sehrává ve výživě dětí stěžejní úlohu. Svačiny mají proto z tohoto pohledu nezastupitelnou úlohu. Pomáhají předcházet vzniku nadváhy a obezity a významně přispívají k plnění všech denních doporučených dávek. Na téma svačiny dětí přinesl zajímavé výsledky průzkum programu Vím, co jím a piju, o.p.s., realizovaný společností SANEP. Celkově se průzkumu společnosti SANEP zúčastnilo 5.473 respondentů, na otázky odpovídali rodiče, kteří mají děti ve věku 7-12 let.

Z průzkumu vyplývá, že 47 % dětí jí 5x denně, jedno z doporučených pěti denních jídel vynechává 29 % dětí a 10 % dětí jí pouze 2-3 x denně.

Zdroj: mother making breakfast for her children z Shutterstock

Co se týká svačin, **dopolední svačinu má a skutečně sní 65 % dětí, občas (tj. 3-4x týdně) dopoledne svačí 12 %.** V případě odpoledních svačin je situace podobná, protože **odpolední svačinu má pravidelně každý den 60 % dětí, občas svačí 18 % dětí**. Přitom odpolední svačina je důležitá jak z hlediska zajištění dostatečného příjmu energie pro mnohdy náročné odpolední aktivity, tak případného večerního přejídání (dítě se potřebuje

„dojíst“). **Vynechávání svačin znamená ochuzení se nejen o energii, ale i hlavní živiny a důležité vitaminy a minerální látky.**

Optimální složení svačiiny

Pro představu – optimálně složená dopolední svačina by se měla skládat z jednoho kusu ovoce nebo zeleniny, porce bílkoviny a zdroje komplexních sacharidů, odpolední svačina může mít podobnou skladbu, bílkovina by měla být přednostně zastoupena ve formě mléčného výrobku. Jestliže dítě jednu ze svačin vynechá (může se např. jednat o 150 g pomeranče, 1 tmavé housky s margarínem a 30 g tvrdého sýra), přichází o 1321 kJ, 15 g bílkovin, 11 g tuků, 45 g sacharidů, 335 mg vápníku a 6,5 g vlákniny. Pokud nesní ani odpolední svačinu (např. 200 ml jogurtu a 100 g jahod), přichází o dalších 912 kJ, 13 g bílkovin, 9 g tuku, 22 g sacharidů a dalších 389 mg vápníku. **V podstatě pak již nemá šanci doporučený příjem řady nutričních látek splnit, pouze za předpokladu, že se večer přejí.** Bohužel děti, zejména staršího školního věku, řeší situaci po svém a posvačí sáček chipsů se sladkým nápojem. Taková svačinka (70 g chipsy, 500 ml nápoj typu Fanta) sice bohatě vynahradí energetický příjem (2423 kJ), ale po stránce výživové kvality logicky značně pokulhává. Např. příjem bílkovin činí pouze 4 g, příjem vápníku 65 mg.

Hlavním důvodem (44,4 %), proč dítě svačinu nesní, ačkoli ji má, je, že není hladové. V menší míře (27,8 %) je zastoupen argument, že ji

nestačí sníst. Necelých 9 % dětí by svačinu možná snědlo, ale bohužel ji nedostane, stejné procento dětí ji sice dostane, ale nesní ji z důvodu, že mu nechutná. K zamyšlení by měla být především jako příčina nesvačení nedostatek času ke svačině. Zde je jistě prostor pro pedagogy, aby končili hodinu včas, „nepřetahovali“ a nechali dětem dostatek času na jídlo. Svůj význam má i školní dozor, který by měl dohlédnout, zda děti nemají příliš mnoho jiných zájmů.

Postoj rodičů ke svačinám

Polovina dětí (53,7 %) si svačinu nepřipravuje, ani nekupuje, chystají jim ji rodiče.

Výzkum ukázal, že rodiče příliš netuší kolik procent z celkového energetického příjmu by měly svačiny hradit (pouze 41,3 % rodičů odpovědělo správně, že 5-10 % z celkového energetického příjmu). Jednoduše řečeno, polovina populace značně pokulhává v nutriční gramotnosti.

Při přípravě svačin je pro rodiče prioritou to, aby svačina dětem chutnala, hledí však i na složení a výživové hodnoty potravin. Značnou úlohu, sehrává také rychlost přípravy svačiny, cena a snaha o to, aby svačina vypadala hezky.

Skladba svačin

Nejčastěji uváděnou variantou kombinací je pečivo, sýr, šunka, ovoce, poměrně těsně následované kombinací pečivo, salám, sýr.

Polovina dětí nedostává ke svačině skoro nikdy/výjimečně nebo vůbec jakékoli sladkosti. **Otázkou samozřejmě zůstává, zda si děti neopatří sladkosti samy, zejména pokud je ve škole k dispozici automat nebo krámek.** Zarážející je především fakt, že téměř třetina rodičů nezná odpověď na otázku, zda jsou nebo nejsou ve škole automaty nebo krámek, nemá tedy přehled o stravovacích možnostech na škole. Průzkum jinak odráží známou skutečnost – 42,6 % dětí nemá vůbec možnost koupit si vhodné svačinky, ve 25,7 % zde jistá možnost je, ale nabídka je velmi omezená. Pouhých 11 % dětí tuto možnost má.

Ve svačinách dětí chybí mléčné výrobky, pouhých 16 % dětí je svačí denně, rezervy jsou také v čerstvém ovoci a zelenině. **Nedostatečný příjem**

mléčných výrobků sebou nese nedostatečné plnění doporučených dávek pro vápník, v dětském věku tolik důležitý.

Pitný režim

Drtivá většina dětí má vždy nebo téměř vždy (86,4 %) jako součást svačiny i nápoj. Téměř nikdy nebo nikdy s sebou nemají pití 4 % dětí. **Celkově je ale pitný režim dětí nedostačující, doporučeného příjmu 1,6-2,1 l tekutin dosahuje pouze třetina dětí.** Nedostatečný pitný režim u dětí může způsobit v průběhu dne únavu, bolesti hlavy, vyčerpanost či nepozornost ve škole. **Podle průzkumu děti nejraději pijí ochucené vody, mezi neoblíbené nápoje lze řadit neochucené perlivé vody nebo sodovku a také neslazený čaj.**

Jak naučit děti svačit?

- *Dopřejte dětem možnost výběru, ale v mezích zásad správné výživy*
- *Připravujte svačinu společně s dětmi*
- *Pořiďte atraktivní a dobře těsnící svačinové boxíky a lahve na pití*
- *Buďte při přípravě svačin nápaditi*
- *Dbejte na pestrost*

SOUTĚŽTE S NÁMI OD 2. 5. DO 6. 5 NA INSTAGRAMU O SVAČINOVOU KRABIČKU

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