

Domů > Domáci

Svačinu z domova nesní každé druhé dítě, večer dohání hlad sušenkami

29. 8. 2013 18:44, autor: ČT24
aktualizováno 29. 8. 2013 19:15

Velikost textu:

Praha - Svačiny nejsou u dětí příliš populární.

Polovina školáků je vynechává, i když jim je

rodiče připraví. Děti se nejčastěji vymlouvají, že nemají hlad nebo je nestihly

sníst. Kolísající hladinu cukru v krvi si pak ale večer nahrazují mlsáním,

nejčastěji sušenkami nebo chipsy. Ukázal to průzkum spolku Víť, co jím a piju a

společnosti SANEP mezi 5 473 rodiči. Zlepšit stravování školáků se snaží i

kampaň Zdravá svačina, kterou podpořilo ministerstvo zemědělství. Odborníci

budou přímo ve školách radit s jídelm zase od září. Na webu najdou rodiče i [řadu nápadů](#), co dětem do školy připravit.

 Doporučit 1

 Tweet 2



Svačina

44 procent rodičů uvedlo, že jim dítě vrací svačinu s tvrzením, že nemá hlad. Více než čtvrtině rodičů pak děti řekly, že nemají čas se najíst. Podle odborníků na výživu by se proto měli rodiče snažit své dítě ke zdravé stravě nalákat, pomoci může například pěkně nazdobená svačina nebo zapojení dítěte do přípravy jídla.

Odborníci na výživu ze společnosti Víť, co jím a piju také doporučují, aby rodiče krotili vybíravost dětí tím, že jim sami půjdou příkladem a budou jíst pravidelně a s dostatkem zeleniny a ovoce. Složení a to, jak je svačina výživná, totiž řeší pouze třetina z nich.

"Alarmující bylo, že poměrně velké procento rodičů nechává výběr svačiny na dítěti - dá mu peníze a dítě ať si volí samo," upozornila odborná poradkyně Karolína Hlavatá.

Děti by si přitom měly zvykat na rozmanitá jídla a chutě už odmala. Pokud nesvačí, bývají podle odborníků mnohem dříve unavené a hůř se soustředí. Mohou tak mít i horší školní výsledky. "Při nedostatečném příjmu sacharidů dochází i ke zvyšování hladiny stresových hormonů," poznamenal expert na výživu Petr Havlíček. Zdravá a jednoduchá svačina může být třeba jogurt s ovocem, zelenina s několika plátky sýra či kvalitní šunky nebo tortilla se zeleninou a tuňákem.

Další v rubrice



PŘED 2 HODINAMI
Češi v zahraničí budou vybírat mezi středočeskými kandidáty



30. 8. 2013 05:37
Šedivý k útoku na Sýrii: Rozjetou mašinérii bude těžké zastavit



29. 8. 2013 19:42
Ptáci jako noční můra pilotů. Kolizí s letadly přibývá



29. 8. 2013 18:50
SPOZ přetáhla ČSSD další členy, Mynář potvrdil kandidaturu na Zlínsku

Zvukové záznamy



soud s Davidem
RATHEM

Nejčtenější v rubrice

29. 8. 2013 17:18
"To je zajímavé," reagoval při zatčení vylekaný Rath na peníze v krabici

28. 8. 2013 13:50
Ústavní soud se zastal domácích porodů a zrušil trest pro Königsmarkovou

29. 8. 2013 18:50
SPOZ přetáhla ČSSD další členy, Mynář potvrdil kandidaturu na Zlínsku

28. 8. 2013 14:14
Zeman: Nerozhodujte se ve volbách podle populistických výkřiků

28. 8. 2013 17:38
ČT: Nejvyšší soud dal za pravdu šéfovi žalobců a zpochybil dvě amnestie

28. 8. 2013 22:07
Klaus: V těchto volbách kandidovat nebudu



Děti nejčastěji vynechávají svačiny


Čtěte také:

- Americké děti jedí splašky, nepoznají ani rajčata od brambor, 20. 8. 2012
- Nejlepší školní oběd? Kuře à la bažant s kapustovým pyré, 27. 8. 2013

Zdroj: ČT24, ČTK

 Doporučit

 Poslat

 Jedna osoba to doporučuje. Zaregistrujte se a prohlédněte si, co vaši přátelé doporučují.