



Film
V Benátkách začal 70. ročník filmového festivalu
[Fotogalerie](#)



Soutěže
Kniha Intimní život

 Velikost textu: **A A A**

 Pátek
20/24°C

 Sobota
20/24°C

[Úvod](#) [Společnost](#) [Zdraví a sex](#) [Móda](#) [Vaření](#) [Auto](#) [Bydlení](#) [Cestování](#) [Kalendárium](#) [Zajímavosti](#) [Vtipy](#) [Soutěže](#)

Průzkum: Pravidelně jí jen polovina dětí, chybí svačiny



vydáno: 29.08.2013, 12:37 | aktualizace: 29.08.2013 12:46



Tweet 0



+1 0



Share

Praha - Polovina školáků nejí pravidelně, vynechávají hlavně svačiny. Ukázal to průzkum spolku Vim, co jím a piju a společností SANEP mezi 5473 rodiči. Většina rodičů přítom svačinu svým potomkům připraví, děti jí ale často nesní a vymlouvají se, že nemají hlad nebo nestihly jíst. Podle odborníků na výživu by se proto měli rodiče snažit své dítě ke zdravé stravě nalákat, pomoci může pěkně nazdobená svačina nebo zapojení dítěte do přípravy jídla.

Reklama

Jen 47 procent rodičů uvedlo, že jejich dítě jí pětkrát denně, čtyřikrát denně pak jí 29 procent dětí. Přitom snídani nevynechává téměř 88 procent dětí, problém nastává hlavně u svačin, a to zejména odpoledních. Dietoložka Karolína Hlavatá navíc upozornila, že do počtu jídel denně se započítává i večerní mlsání, k němuž mají sklon právě děti, které se pravidelně nestravují, a kolísající hladinu cukru v krvi si tak nahrazují sušenkami nebo chipsy.

Denně svačí přes 60 procent školáků. Na dotaz, proč dítě nesvačí, i když jídlo dostane, odpovědělo 44 procent rodičů, že dítě tvrdí, že nemá hlad. Více než čtvrtině rodičů pak děti svačinu vrátí s tím, že nemají čas jíst.

Odborníci na výživu ze společnosti Vim, co jím a piju proto doporučují, aby rodiče krotili vybíravost dětí tím, že jím sami půjdou příkladem a budou jíst pravidelně a s dostatkem zeleniny a ovoce. "Děti se mohou na přípravě svačin i podílet. Zvyšuje se tak pravděpodobnost, že svou svačinu poté i sní. Větší děti naučte jednoduché recepty, jak si svačinu připravit po návratu domů," radí.

Zdravá a jednoduchá svačina může být třeba jogurt s ovocem, zelenina s několika plátky sýra či kvalitní šunka nebo tortilla se zeleninou a tuňákem. Děti by si od mala měly zvykat na rozmanitá jídla a chut. Apetit malých strávníků může povzbudit i to, že se obloha na krající upraví třeba do podoby obličejů nebo postavíčky.

 Autor: ČTK
www.ctk.cz
[Zpět](#)

 Další články k tématu: [zdraví](#), [gastro](#), [potravin](#), [děti](#), [průzkum](#).

SOUVISEJÍCÍ ZPRÁVY

Reklama

ANKETA

Léto pomalu končí. Užili jste si ho podle svých představ?

 41% [Ano](#)

 13% [Ještě mnohem lépe!](#)

 46% [Ne](#)

Celkem hlasovalo 105 uživatelů.

DALŠÍ ČLÁNKY Z RUBRIKY

Reklama

[V Hradci Králové se točí scény do historického filmu Sarajevo](#)



29.08.2013 | 12:34

[Herečka Květa Fialová oslaví své narozeniny i ve zlínské ZOO](#)



29.08.2013 | 15:10

[První sobota bez aut bude na Smetanově nábřeží patřit kulinářství](#)



29.08.2013 | 14:20

[Lucie Kovandová se na Miss World předvede v šatech od Kovaříkové](#)

29.08.2013 | 13:49

[Průzkum: Pravidelně jí jen](#)

 Dnes je 29.8.2013, svátek má [Evelína](#)

SUPERDEN **PROMOCE PSÍCH STUDENTŮ**
7. 9. 2013 OD 10.30
Plzeňská ulice, Výcvikový areál Helppees Praha 5 – Motel
[nproti hotelu GoB]. Vítep dobrovolný: www.helppees.cz

ING Konto
Spořicí účet, který založíte za 5 minut
www.ingkonto.cz

ING
Založit online nyní