

Nejlepší rada od stylistky: o svém těle nesmíte pochybovat!

Polovina českých dětí se nestravuje pravidelně

Redakční novinky

Polovina českých dětí se nestravuje pravidelně, chybí jim správné návyky

Pravidelný pětidenní jídelní režim dodržuje necelá polovina českých dětí. Zhruba 10 % se stravuje pouze 3x denně, dalších 10 % více než pětkrát. Často vynechávají svačiny. To vyplynulo ze srpnového průzkumu iniciativy Víím, co jím a piju, který se zaměřil na stravování a především na roli svačin u mladších školáků.

Každé ráno usedá k jídelnímu stolu necelých 88 % mladších školáků. Zdánlivě si tedy rodiče s režimem svých dětí poradit umí. Do školy však stále chodí zhruba 54 000 dětí nenasnídaných. Zhruba desetina z nich snídá alespoň o víkendu. Ranní jídlo pak naprosto vynechává zhruba 5 000 mladších školáků.

Odpolední svačinu vynechávají častěji než dopolední. Hrozí přibývající kila!

Dopolední svačinu si každodenně dopřejí dvě třetiny školáků, dalších 16 % ji má spojenou pouze se školním režimem. Odpolední svačina je samozřejmostí už jen pro 60 % dětí. Potřebu odpolední svačiny nepociťuje čtvrtina mladších školáků, přestože ji mají k dispozici.

„Právě absence odpolední svačiny vede k nadměrnému příjmu energie při večeři, případně může být i příčinou večerního mlsání. Logicky pak vyplývá, že vynechávání odpoledních svačin přispívá ke vzniku nadváhy a obezity,” komentuje PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., odborná poradkyně iniciativy Víím, co jím a piju.

Mami, já neměl hlad. Mami, já neměl čas...

Že si děti v předškolním věku nevytvořily návyk k odpolední svačince, potvrzují i důvody, proč odpolední svačinu vynechávají. Téměř polovina (45 %) nesvačících mladších školáků tvrdí, že neměla hlad. Dalších téměř 30 % si na svačinu nenašlo čas. Pouze necelým 10 % svačina nechutná, a proto ji vynechají.

Výběr vhodných potravin bude snadnější

Potraviny pro děti jsou specifickou kategorií a mohou rodičům pomoci naplnit výživové potřeby dětí. Měly by především obsahovat prospěšné druhy tuků a minimum soli či zbytečných přidaných cukrů. Takové potraviny lze hledat podle loga Víím, co jím. Tím jsou nyní označeny i potraviny určené pro děti. Tyto produkty jsou již dostupné i v obchodních řetězcích. Zakoupit je lze například v prodejnách Albert. Potraviny s logem Víím, co jím nabízí řetězec pod svou privátní značkou Albert Quality. *„Problematice správného stravování dětí se věnujeme dlouhodobě. Proto nás těší, že můžeme našim zákazníkům nabídnout nutričně vyvážené potraviny s certifikací Víím, co jím, navíc v příjemných obalech s dětskými motivy. To ocení zejména rodiče,*

Profil uživatele

Uživatel:

Heslo:

[Přihlásit se](#)

přihlašovat automaticky

[Registrace nového uživatele](#) | [Zaslat heslo](#)

Léto v HD kvalitě

Laserové operace NeoLASIK HD s doživotní zárukou a letními bonusy

+ sleva 12.000 Kč pro 2 osoby

+ 6 volných vstupenek do kina na letní trháky

Více info na www.duovize.cz

DuoVize
Oční klinika Praha

Komerční tipy

[Running Mall - místo pro každého, kdo miluje sport](#)

[Možná to je tím, že hledám sama sebe](#)

[Oslavte Den sušenek s Milkou a splňte si tajné přání!](#)

[Stále více žen podléhá kouzlu Orientu](#)

[Sleva 25% na pasty Sensodyne Repair & Protect Whitening!](#)

[Nalakované nehty neozdobí zanedbanou pokožku na nohou](#)

[Startuje předprodej na akce Bechyňského kulturního léta](#)

Novinky



Aby dítě správně svačilo? Motivujte ho!

5 tipů, jak usnadnit svačiny sobě i dětem:

- Důležité je jít příkladem a udělat si na přípravu svačin čas. Nejlepší je připravit si svačiny pro celou rodinu již večer, ráno pak stačí jen sáhnout do chladničky.
- Děti se mohou na přípravě svačin i podílet. Zvyšuje se tak pravděpodobnost, že svou svačinu potě i sní.
- Větší děti naučte jednoduché recepty, jak si svačinu připravit po návratu domů. Dobrou volbou je příprava ovocného mléčného koktejlu nebo ovocného salátu s jogurtem.
- Po příchodu domů by dítě mělo vždy v chladničce najít vhodné potraviny, které umístíte do úrovně jeho očí, aby je snadno našlo. Připravit můžete např. pudink s ovocem, různé pomazánky, šopský salát, rajčata s mozzarellou nebo jogurt s ovocem.
- Pestrost zabírá! Snažte se, aby se svačiny obměňovaly (stejně tak jako snídaně a ostatní jídla během dne). Občasným zpestřením svačiny může být tvarohovo-ovocná zmrzlina, domácí koláč s kakaem nebo celozrnné sušenky s mlékem.

9 tipů, jak vyzrát na zdravé stravování dětí:

- Jít jako rodič sám příkladem a jíst širokou paletu ovoce a zeleniny.
- Rozvrhnout čas jednotlivých jídel, tedy stanovit pravidelné časy příjmu potravy a jíst společně jako rodina.
- Nabízet dětem nová jídla, která jsou nutričně hodnotná, i když nemají u dětí okamžitý úspěch. Je třeba snažit se opakovaně, aby si nová jídla získala přízeň a oblibu vašeho dítěte.
- Dovolit dítěti, aby mohlo samo regulovat svůj příjem potravy, aby si samo řeklo, kdy má hlad nebo kdy je syté. Samozřejmě s určitými hranicemi, aby nedocházelo ke zbytečnému přejídání se.
- Upravit ovoce a zeleninu do takové podoby, která bude pro dítě zajímavá. Můžeme z nich vytvořit různé tvary a postavičky, dítěti pak i neoblíbená zelenina zachutná mnohem více.
- Dát dítěti minimální počet omezení ve stravě a naučit ho, že veškeré jídlo může být součástí zdravé výživy v těch správných porcích.
- Povzbuzovat a nikoli nutit děti k příjmu ovoce a zeleniny.

- 11:32 [Nej fotka: Vlastní bazén a letní sněh \(0\)](#)
- 11:01 [Závistivě jsme na internetu četli, jaké jsou kde bouřky – u nás ani jedna \(0\)](#)
- 10:29 [Nej fotka: Tomášek má vodu rád! A co na to malý pivo? \(1\)](#)
- 10:00 [Nej fotka: Závozník a pes na hlídání \(5\)](#)
- 09:32 [Začátek prázdnin byl vypiatý, dcera neudělala státnice \(7\)](#)
- 09:00 [Do Tunisu all inclusive s komikem Karlem Hynkem \(1\)](#)
- 08:30 [Tereza Maxová: Vidět věci s odstupem dává nadhled \(1\)](#)
- 08:00 [Anketa k tématu: Doma, nebo ve světě? \(7\)](#)
- 07:30 [Krásné ráno! Jaké byly prázdniny? \(7\)](#)

Dnešní vydání

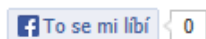


- ▼ [Prázdniny jsem si neužil. A vy? \(5\)](#)
- ▼ [Pedofilie a sex s dětmi jsou dvě rozdílné věci, říká pedofil \(14\)](#)
- ▼ [Donna Karan se drží trendů jen okrajově \(1\)](#)
- ▼ [Sophie Marceau – nejen krásná tvář francouzského filmu \(2\)](#)
- ▼ [31. srpna spouští Česká televize dva nové televizní programy: ČT :D a ČT art \(1\)](#)
- ▼ [Můj venezuelský adrenalin, díl 9.: Na koně! \(1\)](#)
- ▼ [Lidi našemu vztahu nevěřili. A spletli se \(6\)](#)
- ▼ [Ručně tkané koberce mají široké uplatnění \(6\)](#)
- ▼ [Senátoři si uměli vybrat, aneb vítejte ve Valdštejnské zahradě \(0\)](#)

Komerční tipy

- ▼ [Budte stylová i v podzimních plískanicích](#)
- ▼ [Whisky Live Prague: Praha se s nástupem podzimu stane centrem fanoušků whisky \(0\)](#)
- ▼ [Henkel motivuje děti k udržitelnému chování \(0\)](#)
- ▼ [Zdravé zásoby na zimu levně a úsporně s novou sušičkou potravin gorenje \(1\)](#)
- ▼ [Hanácké Slavnosti letos s nejdelším přípitkem a zápisem do České knihy rekordů \(0\)](#)
- ▼ [Huawei uvádí na český trh elegantní a neuvěřitelně tenký HUAWEI Ascend P6 \(1\)](#)

- Dávat dětem větší porce zeleniny a vést je k tomu, že tak je to zcela běžné a normální.
- Chválit dítě za dobré stravovací návyky a nabízet mu za příjem nutričně hodnotné stravy odměnu, která není ve formě jiného jídla či sladkosti.



29.08.2013 - [Redakční novinky](#) - autor: Tisková zpráva

The logo for 'Canaria travel' features the word 'Canaria' in a bold, red, sans-serif font, with a small green sprout icon above the 'i'. Below it, the word 'travel' is written in a smaller, red, sans-serif font.

Canaria
travel

A stylized logo with the text 'VÁŠ SPRAVNÝ NÁVYK' in a bold, sans-serif font. The letters are white and set against a dark, semi-transparent background that includes a faint globe icon.

VÁŠ
SPRAVNÝ
NÁVYK