



foto: Shutterstock

## Naučte děti pravidelně jíst. Školáci totiž často vynechávají svačiny

2. září 2013 7:00 | Lidovky.cz

**PRAHA - Polovina školáků nejí pravidelně, vynechávají hlavně svačiny. Ukázal to průzkum spolku Víť, co jím a piju a společnosti SANEP mezi 5473 rodiči. Většina rodičů přitom 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.**

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.

### "Nemám hlad"

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 Víť, co jím a piju proto doporučují, aby rodiče krotili vybíravost dětí tím, že jim sami půjdou příkladem a

**?** [Jak připravit prvňákovi svačinu? Čtěte zde](#)

### Nejčtenější z relaxu



**Kuře před vařením neomývejte. Riskujete, říká studie**



**Jedy v těle: Čechy ohrožuje rtuť. Z ryb a plomb**



**Aby viděl fotbal, koupil si Ir žijící v Austrálii televizní práva**

### Deník matky



**VERONIKA JONÁŠOVÁ**

**Co s urvanými dětmi vašich přátel? Chce to pevné nervy**

### Hlavní zprávy



**Čepovat 0,47 litru piva? To je jen výmluva, říká šéf inspekce**



**Počet zbraní roste a Češi častěji končí s kulkou v těle**



**Jak vydělat za evropské peníze? Získat grant, postavit hotel, ten pak prodat**

Reklama



magazín, který vás inspiruje

Reklama

budou jíst pravidelně a s dostatkem [zeleniny](#) a ovoce. "Děti se mohou na přípravě svačín 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 šunky nebo tortilla se zeleninou a tuňákem. Děti by si od mala měly zvykat na rozmanitá jídla a chut. Apetit malých strážníků může povzbudit i to, že se obloha na krajíci upraví třeba do podoby obličejů nebo postavičky.

ČTK, Lidovky.cz

# esprit

magazín, který vás inspiruje

módní trendy letošního  
podzimu a zimy

**zdarma v LN  
ve středu 4. září**