

dnes 11/22  
zítra 9/23  
pozíří 8/24



tn.cz

REGISTROVAT PŘIHLÁSIT Přihlásit se



Čtvrtek 5. září svátek má Boris

Hledat na tn.cz

Zprávy Sport Finanční rádce Potravinový inspektor Testy Na vaší straně TV archiv Psí speciál Údoli slonů ŽIVĚ Sudoku

Domácí Zahraničí Doprava Počasí Zajímavosti Ekonomika Krimi Nova News

## Hlavní zprávy



### OTRAVA ČEŠEK

Petrova maminka se zhroutila z toho, že Kramného lidé označují za vraha své rodiny

Sestra Petra Kramného, který v Egyptě přišel za záhadných okolností o dceru a manželku, promluvila o tom, co prožívá jejich rodina. ...



### JE TO V POŘÁDKU

Prezident v žoldu jedné strany! Nadstranickosti Zemana už nikdo nevěří

Hlavní tváří billboardové volební kampaně Strany práv občanů - zemanovci (SPOZ) je oficiálně prezident Miloš Zeman. Žádný jiný člen ...



### ČTĚTE NA MEDIAFAX

Vědci varují: Látky v homeopatikách NELÉČÍ

Účinnost homeopatik je nulová, takový je závěr nejnovější česko-francouzské studie, založené na kombinaci počítačových simulací. ...

reklama



Nadace Naše dítě 20 let pomáhá ohroženým dětem. Přidejte se.

reklama



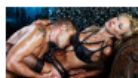
PRÁSK!

TO JE ZMĚNA: Malý Hobie z Pobřežní hlídky ukázal pekáč buchet a silikonovou manželku!



Eleicea Brandolini vám ukáže víc než jen svoje čtyřky

doma.cz



Tři zázračné tipy pro nejsilnější orgasmus! Jak ho prodloužit?

tn.cz / Zprávy / Domácí

11:28 2.9.2013

### PROBLÉM VE STRAVOVÁNÍ

## Pozor na zdraví vašich dětí! Vynechávat SVAČINY je nebezpečné!



Foto: Thinkstockphotos

To se mi líbí 0

Přidat názor Sdílet Poslat +1

Polovina školáků nejí pravidelně, děti vynechávají hlavně svačiny. Ukázal to průzkum spolku Vím, co jím a piju a společnosti SANEP mezi 5473 rodiči. Většina rodičů přitom svačinu svým potomkům připraví, děti ji ale často nesní a vymlouvají se, že nemají hlad.

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.

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.



Do lavic v Česku míří 1,2 milionu žáků! Čekají je nové osnovy

Odborníci na výživu ze společnosti Vím, co jím a piju proto doporučují, aby rodiče krotili vybíravost dětí tím, že jim sami půjdou příkladem a budou jíst pravidelně a s



Mista tě naučí: Tři rychlé účesy pro dlouhé vlasy



Co v Ulici nevidíte: Hynek na dně po setkání s Mastným

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.



Končí prázdniny. Podívejte se, jaké změny čekají školáky! 

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 chuť. Apetit malých strážníků může povzbudit i to, že se obloha na krajíci upraví třeba do podoby obličejů nebo postavičky.

tn.cz / ČTK / bru

 To se mi líbí 77 tis.