

Nevíte, co dětem na svačinu? Vyzkoušejte tři zdravé a chutné tipy



16.9.2013 16:00 | LH | Maminka.cz

RUBRIKA: [Výživa a stravování](#)

O ideálním rozdělení jídla do pěti denních dávek slyšel už asi každý rodič. Přesto podle tohoto pravidla stravuje pouze polovina českých dětí. Nejvíce chybujeme absencí svačin, přičemž to častěji bývají ty odpolední.

Vhodný jídelní režim by se měl skládat ze tří hlavních jídel a dvou svačin. Svačiny mají hradit 5-10 % z celkového energetického příjmu, v případě fyzicky aktivních dětí nebo adolescentů může odpolední svačina pokrývat až 15 % z celkového energetického příjmu.

Svačit má smysl

Svačiny slouží k doplnění energie a zachování vyrovnané hladiny krevního cukru, což vede k tomu, že dítě nemá v průběhu dne hlad a má dostatek energie. Svačiny jsou důležité tedy proto, aby dítě:

- nebylo unavené
- mohlo se soustředit
- podávalo adekvátní výkony



Svačiny mají hradit 5-10 % z celkového energetického příjmu

FOTOGALERIE



REKLAMA

Austrian 
We fly for your smile.



Sendviče se šunkou (5 porcí)

8 krajců slunečnicového chleba 420 g

margarín na potření 80 g

4 plátky krutí šunky pro děti 60 g

4 plátky Eidamu 30% 60 g

4 velké listy krásného salátu 80 g

Chleby si rozložte na pracovní plochu a všechny je namažte margarínem. Na čtyři z nich rozdělte šunku, sýr a salát a přiklopte je zbylými chleby. Poté z nich vykrájejte kolečka, kytičky nebo tvary, která mají vaše děti rády. Ihned podávejte.

Tuňákové wrapy (4 porce)

2 konzervy tuňáka ve vlastní šťávě 212 g

150 g bílého jogurtu 150 g

sůl 2,5 g

2 lžičce pažitky 10 g

4 tortilly 240 g

1 avokádo na plátky 150 g

1 menší okurka, na dlouhé tenké plátky 200 g

8 salátových listů 100 g

Tuňáka nechte okapat a jogurt vykat přes plátýnko. Pak v míse rozmíchejte tuňáka s jogurtem, solí a pažitkou. Tortilly rozložte na pracovní plochu, k jedné straně rozdělte tuňákovou směs, pokladte plátky avokáda a okurky, navrch listy salátu. Zarolujte, přefízněte na dvě půlky a servírujte.

Cuketové řezy (8 porcí)

12 plátků celozrného chleba, bez kůrek 420 g

olej na vymazání 40 g

1 lžičce olivového oleje (na restování) 20 g

1 červená cibule, nasekaná 50 g

2 stroužky česneku, rozmělněné 10 g

3 plátky krutí šunky 50 g

2 cukety, nastrohané 300 g

sůl, pepř 2,5 g

strouhaný čedar (30%) 90 g

6 vajec 300 g

mléko 250 ml

Troubu předehřejte na 180°C. Chleby bez kůrky vyložte do lehce olejem potřené zapékací mísy o rozměrech 20×30 cm. Olej rozpalte ve velké pánvi s nepřilnavým dnem a osmahněte na něm cibuli, po chvíli i česnek a šunku. Pak přisypte strouhané cukety, opékejte 5 minut a pak vše osolte a opepřete. Směs navrstvěte na chlebový základ, posypte sýrem a zalijte vejci rozmíchanými v mléce. Pečte 30 minut. Podávejte zchladlé, nakrájené na čtverce.