



Co jíst



[Komunitní zahrady - zahrady v pytli](#)

Nemoci a úrazy



[Zarděnky: Kde udělali soudruzi z ČSSR chybu?](#)

Alternativní medicína



[Ponožky s cihlen](#)

Vitalia.cz > Jídlo > Co jíst > Kvalitní svačiny můžou být za babku

Kvalitní svačiny můžou být za babku



„Když se my budeme špatně stravovat, naše děti na tom nebudou jinak,“ říká výživový specialista Petr Havlíček. Zkuste začít školní rok jinak, zdravěji. Snídaní i pravidelnými svačinami.

Včera 0:00 [Kateřina Čepelíková](#)

reklama

MALL.CZ

Chraňte malé cestovatele!

kolekce 2013

MAXI-COSI

autosedačky | doplňky | příslušenství

Nálepky: [snídaně](#) [stravování](#) [svačina](#) [škola](#) [školák](#) [školní obědy](#)
[zdravá výživa](#)

Před pár dny se prvně rozezněl školní zvonek a s ním do školních škamen naklusaly tisícovky malých i velkých studentů. S sebou měli nové přezůvky, ergonomicky tvarované aktovky a také svačiny připravené podle všech výživových doporučení. Všechno lícovalo a jistě pár dní ještě bude. Do doby, než děti bačkory sešlapou a rodiče přestane bavit připravovat svačiny, které školák nejlí.



Dalších 18 fotografií >

Máte představu, kolik českých dětí dopoledne nesvačí a proč vynechávají i odpolední svačinu? Vysledujeme i následky špatných stravovacích návyků a poradíme, kde a jak začít u školáka s motivací ke správnému jídelníčku.

Snídaně je grunt, svačina je špunt

Z průzkumu společnosti SANEP, který si nechala zpracovat organizace *Vím, co jím*, vyplývá, že ráno usedá k jídelnímu stolu necelých 88 % mladších školáků. Toto číslo je však jen zdánlivě hodno nadšeného jásotu. Do školy totiž stále chodí zhruba 54 000 dětí nenasnídaných. Proč? Možná proto, že dítě je list nepopsaný a ten, kdo na něj špatné i dobré návyky zapisuje, jsme my, rodiče. *„Všechno vychází z dospělých, když se my budeme špatně stravovat, naše děti na tom nebudou jinak. Dítě nikdy nepochopí, že my můžeme a ono ne,“* řekl nám PETR HAVLÍČEK. Je tedy důležité začít sám u sebe.

Čtete také: Svačiny – taky vás provázejí celým životem?

Z průzkumu tak vyplynulo, že pro 12 % dětí dopolední svačina ve škole často nahrazuje snídani, což způsobuje nesoustředěnost dětí v prvních hodinách. Dopolední svačinu si každodenně dopřejí dvě třetiny školáků, dalších 16 % ji má spojenou pouze se školním režimem. To znamená, že víkendové stravování se s tím všednodenním diametrálně rozchází. Což potvrzují i čísla hovořící o konzumaci odpolední svačiny. Tu si dává jen 60 % dětí, přestože i ostatní 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,“* varuje dietoložka KAROLÍNA HLAVATÁ.

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

Kde je zakopaný pes? Proč ty děti do sebe nejsou schopny svačinu dostat a pak se ve večerních hodinách nemohou vzdálit od ledničky? Téměř polovina nesvačících mladších školáků tvrdí, že neměla hlad, dalších 30 % si na svačinu nenašlo čas, 10 % dětí prý svačina nechutná. Neskočte dětem na všechno, chyba zřejmě vznikla už v jejich předškolním věku, kdy jim nebyl nevštipen návyk k pravidelné dopolední a odpolední svačině. Ale není všem dnům konec, stále se dá mnohé zachránit, budeme-li děti motivovat a připravovat jim svačiny, které jim budou chutnat. *„Je logické, že rodiče chtějí, aby dítěti svačina chutnala. Nejdůležitějším hlediskem by však pro ně měla být výživová hodnota potravin. Rodiče by proto měli dětem nabízet širokou škálu pokrmů. Vytvořit chutnou a přitom výživově hodnotnou svačinu není dnes složité. Třeba ovoce s tvarohem či jogurtem nebo ochucené mléko představují takové varianty,“* vysvětluje Karolína Hlavatá.

10 tipů, jak vyžrát na zdravé stravování dětí:

1. Jít jako rodič sám příkladem a jíst širokou paletu ovoce a zeleniny.
2. Rozvrhnout čas jednotlivých jídel, tedy stanovit pravidelné časy příjmu potravy.
3. Jíst společně jako rodina.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Dát dítěti minimální počet omezení ve stravě a naučit ho, že veškeré jídlo může být součástí zdravé výživy v těch správných porcích.
8. Povzbuzovat a nikoli nutit děti k příjmu ovoce a zeleniny.
9. Dávat dětem větší porce zeleniny a vést je k tomu, že tak je to zcela běžné a normální.
10. Chválit dítě za dobré stravovací návyky a nabízet mu za příjem nutričně hodnotné stravy odměnu, která není ve formě jiného jídla či sladkosti.

Peníze na svačinu dětem nedávejte

Marná snaha, dítě stejně nesvačí? Nevzdávejte se, všechna vaše snaha je lepší, než abyste nechali zodpovědnost za výběr svačiny na svém dítěti. Pokud dáte dětem místo zdravé svačiny peníze, aby si samy něco koupily, zapomeňte na to, že budou vybírat okem nutričního poradce. V žaludku jim nejspíš skončí čokoládová tyčinka a trojka colového nápoje – zvláště pokud jsou strženi davem či zvykem. *„Po sladkostech jako jsou čokolády, limonády, sušenky, sladké cereálie nebo pečivo, se hladina cukru díky takzvaným rychlým sacharidům ještě více rozkolísá, což vede k hyperaktivitě a někdy až k agresivitě,“* upozorňuje nutriční terapeutka VERONIKA JIRKALOVÁ. Upozorňuje na to, že dětský jídelníček sestavený převážně ze sušenek, čokoládových tyčinek, párků v rohlíku nebo chipsů může mít za následek různé zdravotní potíže, jako je snížená imunita, nadváha, bolesti hlavy, psychické potíže a výskyt akné.

5 tipů, jak usnadnit svačiny sobě i dětem

- Jděte příkladem a udělejte si na přípravu svačin čas. Připravujte svačiny svačiny pro celou rodinu již večer a zapojte do příprav i děti. Zvýšíte tak pravděpodobnost, že svou svačinu i sní.
- Větší děti můžete naučit jednoduché recepty, jak si odpolední svačinu připravit doma sami. 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 například pudink s ovocem, různé pomazánky, šopský salát, rajčata s mozzarellou nebo jogurt s ovocem.
- Pestrost zabírá! Snažte se, aby se svačiny obměňovaly. Občasným zpestřením svačiny může být tvarohovo-ovocná zmrzlina, domácí koláč s kakaem nebo celozrnné sušenky s mlékem.

Čtete dále: **Nejlepší svačina? Z domova**

„Při sestavování svačiny a volbě velikosti porce přihlížejte především k věku dítěte a jeho způsobu trávení volného času. Je jasné, že sportovně aktivní dítě potřebuje energii podstatně více, než kamarád sedící u televize,“ vysvětluje Karolína Hlavatá. Tak jasné to zjevně není, z průzkumu totiž vyplynulo, že rodiče vůbec netuší, co mají svým dětem ke svačině připravit a kolik procent energie z celkového denního příjmu by mělo dítě získat prostřednictvím jedné svačiny. Dejte tak na rady odborníků a počítejte s tím, že nejmladšímu školákovi bude stačit svačina, která mu dodá 400–700 kJ. Naopak u staršího školáka či adolescenta, který je navíc fyzicky aktivní, se energetická vydatnost svačiny může vyšplhat i na dvojnásobek tohoto rozmezí.

Aby děti hlava nebolela

Stejně tak, jako se pozvolna vytrácí energie ve formě glukózy z krve, je třeba doplnit zásobu tekutin, které tělo také pravidelně zpracovává. Tím se děti vyhnou únavě, bolestem hlavy a nastartujeme u nich soustředěnost a zažívání. Což platí i pro nás. Měli bychom jít dětem příkladem a hned po ránu vypít jednu sklenku vody, ředěného džusu nebo neslazeného čaje. Dalších 300 až 500 ml by mělo dítě vypít během dopoledne ve škole. Dospělý úměrně více.