



KATEGORIE

- Péče o tělo
- Péče o vlasy
- Fitness
- Diety
- Krása
- BMI kalkulačka
- Nemoci

PŘIHLÁŠENÍ

Jméno :

Heslo :

Přihlásit se

trvale

• REGISTRACE

• Proč se registrovat?

DNES JE

Středa 25.09. 2013

Dnes má svátek Zlata

VYHLEDÁVÁNÍ



DOPORUČUJEME

MimiBazik.cz



portál nové generace

NAŠE SPECIÁLY



Seriál Gympl



Doktoři z
Počátků



Prostřeno

všechny speciály

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

- Výměna
manželek 13.9.
2013 - čtyři děti na



Hlavní strana / Zdraví / Péče o tělo

Vynechávání svačin může vést k vážným zdravotním problémům

26. 09. 2013 | [Péče o tělo](#)

Přestože bychom měli příjem stravy rozdělit do pěti denních dávek, pouze necelá polovina českých dětí skutečně takový jídelníček dodržuje. Častěji jim chybí odpolední než dopolední svačina. Přitom pravidelný jídelní režim může být snadnou prevencí zdravotních potíží.

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



Kromě toho svačiny zajistí, že dítě dostane všechny potřebné živiny, minerální látky a vitaminy.

„Odpolední svačina je i prevencí večerního přejídání a mlsání. U dětí, které sportují, slouží k doplnění energie a k dosažení adekvátních sportovních výkonů. Pokud je dítě hladové a má podávat velký fyzický výkon, zvyšuje se i riziko úrazů,“ upozorňuje PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., dietoložka a odborná poradkyně.

Jaké jsou následky, když dítě nesvačí?

Nesprávné stravování dětí, spojené s ranním spěchem, stresem a nepravidelným příjmem potravy, může vést k bolestem hlavy, žaludku, břicha a může být příčinou vzniku syndromu dráždivého tračníku.

Děti, které nesvačí, mohou mít horší školní výsledky, hůř se soustředí, jsou více unavené. Samozřejmě chybí i důležité živiny, popř. vitaminy a minerální látky.

Nevhodná skladba přispívá k nadbytečnému příjmu nasycených mastných kyselin, jednoduchých sacharidů, často chybí vláknina a vápník. Nepravidelný jídelní režim, tedy vynechávání snídaní, svačin, mnohdy i obědů, vede ke zvýšenému riziku vzniku nadváhy a obezity na straně jedné, na straně druhé se může jednat o rozvoj poruch příjmu potravy, ve smyslu mentální anorexie nebo bulimie.

Pravidelný jídelníček ochrání od přebytečných kilogramů

Častým důsledkem absence svačin je vznik nadváhy a obezity, vč. jejich komplikací. Mezi nejčastější zdravotní důsledky potom patří zátěž pohybového aparátu, kardiovaskulární

Zlevněte si úvěr

Ušetřete >

Vše
vyřídíme
za vás

Vítejte v
UniCredit Bank

jednu maminku

● Prostřeno 12.9. 2013 - Petr

● Prostřeno 17.9. 2013 - Sandra

● Prostřeno 16.9. 2013 - Zuzana

● Jak by měla vypadat správná svačina?



onemocnění, poruchy menstruačního cyklu u dívek a hypogonitismus (nedostatečný vývoj zevních pohlavních orgánů) u chlapců, kožní problémy, zvýšená hladina kyseliny močové či diabetes mellitus II. typu.

Z psychosociálních problémů se často setkáváme se sníženým sebevědomím, depresemi, úzkostmi, sebeobviňováním, vyřazením z dětského kolektivu. Tyto negativní prožitky děti mnohdy řeší opět jídlem a izolují se u televize či počítače, čímž vzniká začarovaný kruh.

Zastavte se na svačinu, stačí pár minut

Tendence vynechávat některé z jídel souvisí se současnou uspěchanou dobou. Rodina nemá čas se ráno nasnídat, část rodičů nestihá dětem připravit ani svačinu a děti jsou potom odkázány na to, co si koupí cestou nebo co má v nabídce školní bufet či automat (často pouze bagety, sladkosti, koláče, párky v rohlíku, sladké limonády apod.). Úlohu sehrává i fakt, že dítě svačící zeleninu může být "outsiderem" skupiny. I proto je tolik důležité, aby rodiče dávali svačinu do odpovídajícího obalu, který je pro dítě atraktivní.

ZAJÍMAVÉ TIPY

Jak zdravě zhubnout? Nechte si vytvořit dietní plán – **dietní jídelníček** na hubnutí výživovými poradci centra Wellnessia. Bolavé záda, stres či nemožnost odreagování? Vyberte **thajskou masáž** či oblíbenou relaxační masáž. Nabízíme lázeňské a **wellness pobyty** pro vaši relaxaci. **Bazény - Marimex**, velký výběr cenově dostupných bazénů a příslušenství.

Dopolední svačina

K dopolední svačině je nejvhodnější volit jednu porci mléčného výrobku (jogurt, tvaroh, ochucené mléko nebo zakysaný mléčný výrobek) a jeden kus ovoce. Vždy dbejte na to, aby dítě připravenou svačinu nepoškodilo, a nezašpinilo si tak zbytek aktovky. Podle toho byste měli volit i vhodný obal.

Odpolední svačina

Pro větší děti a k odpolední svačině je vhodný kousek pečiva (pro starší děti celozrnný), pomazaný kvalitním rostlinným tukem a obložený plátkem šunky nebo sýra. Nezapomínejte přibalit také krabičku se zeleninou. Děti rády křupavé potraviny, proto zeleninu krájejte na proužky, k doplnění je vhodná např. tvarohová pomazánka nebo cottage sýr. Součástí svačiny může být i malá sladkost, tzv. snack, ale zde je potřeba dbát, aby se nejednalo o příliš energetickou záležitost. Postačí např. menší kousek ovocného koláče nebo čokolády.



Vyhnete se zcela nevhodným potravinám

Nevhodnou svačinu představují uzeniny, paštiky, majonézové saláty, smažené chipsy, sladkosti a samozřejmě i sladké nápoje. Tyto potraviny dodávají nadbytek nevhodných tuků, jednoduchých sacharidů a navzdory vysoké energetické hodnotě mají nízkou hodnotu výživovou.

Nezapomínejte na pitný režim

Důležitý je také vhodný a dostatečný výběr nápojů. Doporučený denní příjem tekutin se u dětí pohybuje od 125 do 50 ml na kilogram hmotnosti v závislosti na věku a výši fyzické aktivity. Základem pitného režimu má být obyčejná pitná voda, zařadit můžeme i ovocné čaje, některé bylinné čaje (např. z listů maliníku, jahodníku), popř. vodu ředěnou džusem (v poměru alespoň 1:1). Pro zpestření pitného režimu můžeme zařadit i vodu s ovocným sirupem, tedy v případě, že bude dostatečně naředěn. Nevhodnými nápoji jsou minerální vody, limonády, energy drinky, silný černý čaj nebo káva.

Zdroj, foto: [Vím, co jím a piju](#)