



Když dětem připravíte pestrou svačinu, určitě ji s chutí „slupnou“.

Kdo svačí, tomu to pálí

Kdo by si nepřál, aby jeho potomek byl ve škole úspěšný. Pokud ale dítě nesvačí, může to mít vliv i na jeho školní výsledky.

Přijem stravy bychom měli rozdělit do pěti denních dávek. Vedle tří hlavních jídel je tak nezbytné, aby člověk také dopoledne i odpoledne svačil. Jenže tento stravovací režim dodržuje jen cca 50 % českých dětí. Odhalil to letošní srpnový průzkum „Vím, co jím a piju“. Na otázku v průzkumu odpovídalo takřka 5500 respondentů z řad rodičů dětí ve věku 6 až 12 let.

PROČ JE SVAČINA DŮLEŽITÁ

Pravidelný jídelní režim, tedy pět jídel za den, může být jednak snadnou prevencí řady zdravotních problémů a jednak svačiny slouží k doplnění energie a zachování vyrovnané hladiny krevního cukru. Pokud má člověk jeho hladinu stabilní, nemá během dne hlad a má dostatek energie. Svačiny tedy slouží k tomu, aby dítě nebylo unavené, mohlo se soustředit

a podávalo odpovídající výkony. Svačiny také zajistí přísun živin, minerálů a vitamínů.

„Odpolední svačina je i prevencí večerního přejídání a mlsání. U dětí, které sportují, slouží k doplnění energie a k dosažení adekvátních sportovních výkonů. Je-li dítě hladové a má podávat velký fyzický výkon, zvyšuje se i riziko úrazů,“ upozorňuje Karolína Hlavatá, odborná poradkyně iniciativy „Vím, co jím a piju“.

PREVENCE OBEZITY

Nesprávná skladba jídelníčku, nepravidelný přísun energie a to obojí spojené se spěchem a případným stresem může vést k bolestem břicha, žaludku, hlavy a může být i příčinou vzniku syndromu dráždivého tračníku. Děti, které nesvačí, mohou mít zhoršené školní výsledky, hůř se soustředí a bývají unavenější.

Nepravidelný jídelní režim čili vynechávání svačin, mnohdy také snídaní a obědů vede ke zvýšenému riziku nadváhy a obezity, a to protože dítě se pak při jídle přecpává, aby „dohadlo“ nedostatek energie. Navíc dítě, které má hlad, má tendenci sáhnout po něčem malém, co je „nadupané“ energií. A to bývají hlavně sušenky, sladkosti, sladké pečivo apod. Ve všech případech jde o potraviny, které jsou nevhodné, protože jde o „prázdnou“ energii a protože po nich člověk snadno nabírá na váze.

JAK BY MĚLY SVAČINY VYPADAT

Mají hradit 5 až 10 % z celkového denního příjmu energie. U dětí fyzicky aktivních nebo dospívajících může odpolední svačina pokrývat až 15 % tohoto příjmu.

Ke svačině dopolední se hodí porce mléčného výrobku a ovoce. Dobré je i pečivo s kouskem sýra, pomazánkou či plátkem kvalitní šunky a k tomu zelenina. Ta odpolední se může skládat z pečiva namazaného rostlinným tukem, z kousku sýra či plátku šunky, zeleniny, případně méně sladkého ovoce.

TIPY NA CHUTNÉ SVAČINKY

1. ČERSTVÝ SÝR S OVOCEM

150g cottage sýru, 50g čerstvého ananasu a 10g slunečnicových semínek

2. OBLOŽENÁ HOUSKA

Celozrnná houska namazaná rostlinným tukem, obložená plátkem eidamu 30 % t. v. s. a listem hlávkového salátu a na plátek nakrájenou ředkvičkou

3. CHLÉB S MRKVOVOU POMAZÁNKOU

Krajíček chleba pomazaný mrkvovou pomazánkou (nejmno nastrouhat mrkev a smíchat s rostlinným tukem a tvarohem či lučinou) a obložený listem hlávkového salátu