

ZADÁNO

PRO RODIČE

Polovina českých dětí jí méně než pětkrát denně, nejčastěji vynechávají svačiny. To je nebezpečné, protože jim chybí energie, hrozí nadváha a zdravotní potíže.

PŘIPRAVILA: JANA SYSLOVÁ

CO JIM ZABALIT DO ŠKOLY

✗ Dopoledne je vhodné volit jednu porci mléčného výrobku (což může být jogurt, tvaroh, ochucené mléko) a jeden kus ovoce. Odpoledne by větší děti měly mít kousek pečiva s plátkem šunky nebo sýra. Svačinu doplňte zeleninou.

✗ Nevhodné jsou jakékoliv salámy, paštiky, majonézové saláty, chipsy, sladkosti.

✗ Nejmladším školákům sestavujte svačinu, která má 400 až 700 kJ, u starších dětí a adolescentů to může být až dvojnásobek.

✗ Jídlo do školy zabalte nejlépe do umývatelné krabičky tak, aby se nazašpinila aktovka a svačina zůstala nepoškozená.

✗ K pití dávejte dítěti vodu, bylinné a ovocné čaje nebo džus zředěný vodou, vynechte sladké pití, jako jsou limonády.



NEMÁM HLAD A JINÉ VÝMLUVY, PROČ DĚTI NESVAČÍ

Každé desáté dítě ve věku od 6 do 12 let jí pouze třikrát denně, dalších 30 % čtyřikrát denně. To znamená, že 40 procent všech školáků vynechá minimálně jedno jídlo, nejčastěji je to svačina. Děti to vysvětlují tím, že nemají hlad, nestihají jíst, nebo že dokonce svačinu od rodičů nedostaly. Návyky dětí odhalil průzkum, který nechala zpracovat iniciativa VíM, co jím a piju, která se snaží přivést Čechy ke zdravému stravování. „Pokud dítě nedodrží frekvenci pěti jídel denně, hrozí, že večer toho sní mnohem víc a dojí se sušenkami nebo chipsy. Takové děti se pak potýkají s nadváhou a obezitou,“ upozorňuje výživový

specialista Petr Havlíček. Školáci, kteří nemají pravidelný přísun energie, jsou unavení, nesoustředění a chybí jim živiny, což může vést ke zdravotním potížím.

Průzkum také ukázal, že více než polovina rodičů tápe, co dávat dětem ke svačině, a každý desátý rodič to vyřeší tak, že dítěti svěří peníze a ono si nakupuje samo – a jogurt to nejspíš není. Pro polovinu rodičů je nejdůležitější, aby svačina dětem chutnala. To je logické, ale odborníci upozorňují, že nejdůležitějším hlediskem je výživová hodnota potravin.

Jak správně poskládat svačinu, zjistíte na této stránce nebo na webu iniciativy www.vimcojim.cz.

INSPIRACE PRO VÁS

OVOCE S JOGURTEM

• 100 g směsi ovoce • 200 g bílého polotučného jogurtu
1 porce: 810 kJ



CAPRESE

• 2 krajčky chleba • 100 g mozzarely
• 200 g rajčat • lžička olivového oleje • bazalka na ochucení
1 porce: 1 250 kJ



OBLOŽENÉ RÝŽOVÉ CHLEBY

• 2 plátky rýžových chlebičků • 50 g sýru cottage • plátek krutí šunky • zelenina
1 porce: 685 kJ



MLÉČNÝ OVOCNÝ KOKTEJL

• 200 ml polotučného mléka • 150 g ovoce (banán a jahody)
1 porce: 869 kJ



FOTO: INICIATIVA VÍM, CO JÍM A PIJU, SHUTTERSTOCK, ARCHIVEREM