



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 7. 8. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Snídaně - jak zdravě a chutně zahájit den?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Snidane---jak-zdrave-a-chutne-zahajit-den__s10010x11054.html

Snídaní zahajujeme nový den, může nám pomoci, abychom dopoledne neměli hlad a nehonila nás mlsná. Ale jen pokud si zvolíme zdravou snídani a dobře si ji sestavíme. A variant je mnoho - jak na sladko, tak na slano.



Snídaně je prvním jídlem dne po noci, kdy stravu nepřijímáme a naše tělo regeneruje. Prostřednictvím snídaně bychom měli doplnit energii i živiny, abychom správně „odstartovali“ náš den plný aktivit a práce (a to práce jak fyzické, tak i psychické).

- **Nejen dospělí, ale hlavně děti a dospívající by neměli z domova odcházet bez snídaně.**

Nemusíme vstávat o hodinu dříve, abychom si dali snídani o třech chodech, ale měli bychom se snažit nasnídat se **v klidu a bez většího stresu a spěchu**. Správně složená snídaně pomůže i k tomu, aby nás v průběhu dopoledne netrápil hlad a nehonily „chutě“.

Snídani tvoří nejen jídlo, ale i pití

Když porovnáme velikost porce, je snídaně menší než oběd, podobá se spíše večeři. Měla by tvořit zhruba **20-25 % celkového energetického příjmu** a zastoupeny by v ní měly být [všechny hlavní zdroje živin](#) (polysacharidy, ideálně i s vyšším obsahem vlákniny, zdravé tuky a bílkoviny) doplněné o zeleninu nebo menší porci ovoce.



Snídaně navíc není jen o jídle – **neměli bychom zapomenout ani na příjem tekutin**. Ideální je slabší nálev čaje zeleného, bílého či černého, připravit si můžeme ale i čaj ovocný nebo bylinkový a nebo vodu s citronem. Kdo má rád **kávu**, může si ji dopřát i takto ráno, ale **neměla by být jediným nápojem** u

snídaně. Jinou variantou může být melta, kakao nebo kávovinové nápoje s mlékem.

Na sladko, nebo na slano?

Den můžeme odstartovat sladkým, ale i slaným pokrmem – **různé typy snídaní můžeme střídat**, aby byl náš jídelníček pestrý. Kdo chce snídat zdravě, měl by **zapomenout na** koblihy, croissanty, slazené cereálie, na slaninu, paštiku, párky nebo trvanlivé a jemné uzeniny. Takový pokrm je bohatý na energii (a tuky či cukry – nebo dokonce obojí), ale [chudý na bílkoviny](#) a vitamíny, minerální látky.

Mnohem vhodnější jsou [ovesné vločky](#) nebo nepřislazené a nepražené cereálie s vysokým podílem vlákniny, které zkombinujeme s polotučným

mlékem, jogurtem nebo tvarohem a doplníme menší porcí ovoce. Jinou variantou je koktejl z ovoce rozmixovaného s mlékem, do kterého před podáváním přidáme vločky.

V zimě nás zahřeje kaše připravená z ovesných vloček, jáhel, pohanky či rýže uvařená s mlékem a jablky nebo hruškami. Jak kaše, tak vločky s jogurtem (tvarohem nebo mlékem) můžeme dále **dochutit** malým množstvím nasekaných ořechů nebo mandlí, dýňových semínek, nastrohané kvalitní hořké čokolády nebo mletou skořicí.

Kdo má raději snídani slanou, má naštěstí také na výběr z různých zdravých možností. Ideální je třeba žitný chléb nebo celozrnné pečivo s plátkovým sýrem (volte nejlépe sýry do 30 % tuku v sušině), sýrem cottage, žervé, lučinou nebo pomazánkou z tvarohu.



Využít můžete i hummus nebo vejce – a to buď vařená, míchaná nebo v podobě omelety. **Výjimečně** si můžeme dopřát i kvalitní šunku. Všechny varianty bychom neměli zapomenout **doplnit zeleninou** – např. okurkou, rajčaty, paprikou, ředkvičkami nebo listovými saláty. Různé druhy zeleniny využijeme – spolu s bylinkami – i při přípravě různých pomazánek, jejichž základ může tvořit tvaroh, sýr cottage nebo lučina.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz