magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 18. 9. 2018 | Mgr. et. Mgr. Jitka Laštovičková

Ideální svačiny pro děti i dospělé. A co si raději nedat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Idealni-svaciny-pro-deti-i-dospele.-A-co-si-radeji-nedat__s10010x11127.html

Dobrá svačina nám pomůže nabrat energii a doplnit živiny v průběhu dne mezi hlavními jídly – abychom měli stále dost sil pro všechny naše aktivity. Může nám pomoci vyhnout se přejídání, ale i mlsání. Svačina může být menší i větší, záleží na našem denním programu. Ideální lehkou svačinkou je kousek ovoce nebo porce zeleniny v kombinaci s bílkovinou, zařadit můžeme ale i malé množství ořechů či semínek, kysaný mléčný výrobek.

Svačinou se původně označovalo jídlo, které rodina jedla pospolu v době mezi obědem a večeří, ale když se dnes zmíní pojem svačina, představíme si menší pokrm konzumovaný v průběhu dopoledne, ale i odpoledne.

Svačiny jsou ve srovnání s hlavními jídly výrazně menší, měli bychom jejich prostřednictvím přijmout 20 % z celkového denního příjmu energie. **Velikost svačiny bychom měli přizpůsobit našemu režimu dne a aktivitám** – pokud dopoledne mezi snídaní a obědem nemáme dlouhou pauzu, postačí nám svačina menší, lehká (cca 5 % z denního příjmu energie).

Obvykle je pak **delší prodleva mezi obědem a večeří,** odpoledne či podvečer jsou také časem sportování a pohybových aktivit a tak bývá svačina odpolední naopak o něco větší a vydatnější, nebo může být rozdělena do dvou menších svačinek (celkově pak odpolední svačina představuje cca 15 % z denního příjmu energie).

Svačiny pro děti i dospělé

Děti školkou a školou povinné i dospívající bychom my dospělí rozhodně měli **naučit svačiny nevynechávat**, i nám dospělým svačiny velmi svědčí. Kromě **doplnění energie** nám pomáhají dodat v průběhu dne také živiny, abychom se mohli věnovat všem našim aktivitám naplno.

Navíc díky jejich konzumaci můžeme **předcházet přejídání** (zabránit tzv. „vlčímu hladu“, při kterém můžeme mít tendenci hltat a sníst i více, než by bylo vhodné). Koho trápí pravidelně v průběhu dne chuť na sladké, i zde může správná svačina pomoci (**zmírněním výkyvů hladiny cukru v krvi**).

Slané i sladké zdravé svačinky

Pestré stravování je základem zdravého životního stylu a i v případě svačin máme na výběr z mnoha variant jak slané, tak sladké chuti.

- **Ideální svačinkou** je kombinace ovoce nebo zeleniny s bílkovinou – tak dosáhneme lepší sytosti, než kdybychom si dali samotné ovoce či zeleninu.

Můžete si zkusit připravit **koktejl z mléka či jogurtu a ovoce,** dát si sklenku kefíru se zeleninou nebo kousek sýra či šunky se zeleninou.

U vydatnějších svačin můžeme **přidat i pár lžic ovesných vloček,** pár kousků celozrnných sušenek nebo kousek pečiva (využít můžeme s výhodou knäckebrot, žitné nebo celozrnné pečivo).

Další variantou může být **celozrnný toast se sýrem a šunkou** nebo tortilla se sýrem a zakysanou smetanou, doplněné o čerstvou nakrájenou zeleninu.

Dobře poslouží i **pomazánky** připravené **z tvarohu a zeleniny** či koření,

můžete je využít jako dip na zeleninu nebo je namazat na knäckebrot.

Menší svačinka může sestávat i z jednoho **kousku ovoce a malé hrsti nepražených nesolených ořechů.** Ty jsou dobrým zdrojem vlákniny, zdravých tuků a také bílkovin – ale ani u nich neplatí že „čím více, tím lépe“.

Co si na svačinu raději nedat

Příliš nám neprospěje, když posvačíme **sladkou tyčinku nebo sušenku, smažené či jemné sladké i slané pečivo. Pozor** dejte i na müsli tyčinky či tyčinky proteinové.

- Snažte se vybrat tyčinku bez polevy, s nižším obsahem přidaných cukrů a vyšším obsahem vlákniny. Taková svačina nám totiž obvykle **sice dodá hodně energie, ale** zejména hodně tuku či cukrů, budou nám chybět bílkoviny a další důležité živiny (vitamíny a minerální látky).

Ideální není ani dát si na svačinu větší porci **sušeného ovoce, ovocného džusu či smoothie** – nezasytí nás na dlouho, dodají hlavně rychle stravitelné cukry.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

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 © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz