



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 20. 8. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Pozornost ve škole a výkon při sportu? Dopřejte dětem kvalitní svačiny

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pozornost-ve-skole-a-vykon-pri-sportu-Doprejte-detem-kvalitni-svaciny__s10010x11128.html

U dětí na vyváženou stravu dbát opravdu musíme. Ovlivňuje správný růst a vývoj, únavu během dne či školní a sportovní výsledky. Svačina je důležitou součástí jídelníčku. Ptáte se proč? Dopolední svačina nasytí dětský mozek, odpolední pak dodá dostatek energie pro dovádění na hřišti, či sportovní výkony. Jak by měla optimální svačina vypadat?



Svačiny by děti měly mít dvě. Dopolední a odpolední

„Svačiny slouží k **doplnění energie a zachování vyrovnané hladiny krevního cukru**, což vede k tomu, že dítě nemá hlad a má dostatek energie. Svačiny jsou důležité tedy proto, aby se dítě mohlo **lépe soustředit** na vyučování, nebylo během dne unavené a podávalo adekvátní výkony např. ve sportovních kroužcích,“ říká známá česká dietoložka, PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

*„**Optimálně složená** dopolední svačina by se měla skládat z jednoho kusu ovoce nebo zeleniny, porce bílkoviny a zdroje komplexních sacharidů. Mezi zdroje komplexních sacharidů patří např. ovesné vločky a další cereálie (ideálně nepřislazované), pečivo (tortilla, celozrnné nebo žitné pečivo, aj),“* dodává Jitka Laštovičková, nutriční terapeutka.

- **Dopolední** by měla hradit přibližně 10 % celkového energetického příjmu.
- **Odpolední** může být o něco **vydatnější** (15 % z celkového příjmu energie).

Pro představu, při energetickém příjmu 9500 kJ odpovídá 10 % celkového

energetického příjmu např. kousek ovoce, zeleniny nebo pečiva a polotučný mléčný výrobek. **Děti, které nesvačí, pak již těžko doženou** porci ovoce, zeleniny nebo bílkovin, takže chybí i důležité vitaminy, vláknina a bílkoviny. Odpolední svačina může mít podobnou skladbu, bílkovina by pak měla být přednostně zastoupena ve formě mléčného výrobku.

I sladkosti do jídelníčku patří, ale s mírou...

*„Pokud je dítě fyzicky aktivní, může si denně dovolit i nějakou sladkost, například [nanuk](#), koláč, sušenku nebo čokoládu. Rodiče by měli děti však trochu **usměrňovat**: 'Koupím ti něco dobrého', ale dát mu na výběr z vhodnějších variant“, dodává dr. Hlavatá.*



Za dobrou volbu lze považovat například sušenky, které jsou:

- **zdrojem vlákniny,**
- obsahují **minimum nasycených mastných kyselin** (v praxi to vyžaduje nepoužívat v receptuře tuky z tropických palem, jako jsou palmový, kokosový tuk nebo alespoň zlepšit poměr mezi jednotlivými mastnými kyselinami tím, že se přidají ořechy nebo semena)
- a mají **nízký obsah cukru** (obsah cukrů by neměl být větší než 1/3 z celkového množství sacharidů) a soli.

Naštěstí se v dnešní době již řada takových výrobků na trhu vyskytuje. „Vhodnou volbou jsou například **ovesné sušenky** nebo **ovocné tyčinky**,“ dodává dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Více pohybu - větší svačina

„Pokud se věnuje dítě nějaké sportovní aktivitě, vydá energii a tu je třeba - společně s živinami - po tréninku doplnit. Sportující dítě si může dát **menší svačinu před tréninkem** (např. porce ovoce) a **vydatnější po tréninku** (malá porce ovoce, zdroj bílkovin a také zdroj komplexních sacharidů, který obsahuje i vlákninu),“ uvádí nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Tip: Určitě nezapomínejte dávat svačiny dětem po tréninku, např. banán, menší balení jogurtového nápoje, menší porci kvalitních sušenek bez polevy.

Jaký trik použít, aby děti svačinu vůbec snědly?

*„Určitě **je důležité s dětmi mluvit** o správném stravování, **vysvětlovat** jim, proč jíst/nejíst to či ono, jaký to má přínos pro jeho zdraví. Druhou věcí je, že pokud po dítěti něco chcete, musíte mu v té věci **být i vhodným příkladem**. Když dítě uvidí,*



že vy si kupujete ke svačině koblihu, těžko bude nadšené z toho, že ono dostane hrušku. Děti se mohou na přípravě svačin také podílet. Pokud si ji připraví sami, nebo s vaší pomocí, je větší pravděpodobnost, že ji sní,“ radí dietoložka.

Zakázané nejvíce chutná, proto nebudte příliš přísní

*„No a v neposlední řadě bych asi všem rodičům doporučila něco, co by asi zrovna ode mě nečekali. Tou radou je: **Nebudte v tomto směru až tak striktní.** Zakázané ovoce nejvíce chutná a pokud nikdy, ale opravdu nikdy nekoupíte dítěti třeba chipsy, věřte, že si k nim jednou **cestu najde,**“ doplňuje na závěr maminka tří dětí, dietoložka Karolína Hlavatá*

Copyright © 2025

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