



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O výživě](#) 28. 8. 2018 | Emco spol. s.r.o.

Chcete, aby vaše dítě udrželo ve škole pozornost? Dohlédněte na to, co snídá a svačí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chcete,-aby-vase-dite-udrzelo-ve-skole-pozornost-Dohlednete-na-to,-co-snida-a-svaci__s10010x11129.html

Školáci o tom nechtějí ani slyšet, ale pravdou je, že čas, kdy usednou do školních lavic, se nezadržitelně blíží. Pro rodiče to pak znamená další maraton příprav snídaní a svačin. Právě dobře nutričně vyvážené snídaně a svačiny jsou nesmírně důležité. To, co děti jedí, totiž velmi ovlivňuje jejich celkový stav, soustředěnost a výkony při sportovních kroužcích.



Každý z nás jídlu přikládá jinou důležitost. Jedni se jeho kvalitou příliš nezaobírají, jiní si vyvážený nutriční obsah hlídají. Ať už patříte do kterékoli skupiny, všichni bychom měli vědět, že **u dětí na vyváženou stravu dbát opravdu musíme**. Ovlivňuje totiž nejen jejich správný růst a vývoj, ale také

jejich únavu během dne či školní a sportovní výsledky.

Snídaně. U dětí vede sladká

[Snídaně je základem](#) a nejlepším startem do celého dne. Každému z nás je to jasné, přesto to mnohdy nedodržujeme. Snahu ale máme. Z průzkumu agentury NMS Research pro českou rodinnou společnost Emco, která nás už více jak 26 let zásobuje kvalitními cereáliemi, vyplývá, že **rodiče by dětem velmi rádi připravovali snídaně čerstvé, kvůli nedostatku času se k nim dostanou převážně jen o víkendech.**

Také z něj vyplynulo, že **mohou-li si děti vybrat, v drtivé většině by zvolily snídani sladkou.** Lákají je různé koláče, koblihy, sušenky, sladké jogurty nebo smetánky. Naštěstí si je většina z nich vědoma, co je a co není zdravé, a proto v rámci sladkých



chutí **mají rádi i ovoce.** Velmi oblíbené jsou i **cereálie.** Ty jsou rychlé na

přípravu a výživově (ty vhodně zvolené) obsahují vše, co děti po ránu dokáže správně nastartovat do školy.

Svačiny by děti měly mít dvě. Dopolední a odpolední

Neméně důležité jsou pak svačiny. „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.

Svačiny by pak mělo dítě dostat dvě, jednu dopolední a jednu odpolední. Ta **dopolední** by měla hradit přibližně **10 %** celkového příjmu, **odpolední** může být o něco vydatnější, až **15 %**. Zajistí tak dostatečný příjem energie pro mnohdy náročné odpolední aktivity a je **prevencí případného večerního přejídání**, kdy se dítě potřebuje takzvaně „dojíst“.

- **Optimálně složená dopolední svačina** by se měla skládat z jednoho kusu ovoce nebo zeleniny, porce bílkoviny a zdroje komplexních sacharidů, které například obsahují ovesné sušenky.

- **Odpolední** pak může mít podobnou skladbu, bílkovina by měla být přednostně zastoupena ve formě mléčného výrobku.
- Určitě je dobré nezapomínat dávat dětem svačinu **po tréninku**, např. banán, menší balení jogurtového nápoje či menší porci kvalitních sušenek bez polevy.

Občas zahřešit může každý

*„**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.*



PRODUKTOVÝ TIP:

Box „Rozbal to ve škole“

Tento praktický box plný Emco svačinek ušetří čas každé mamince. Obsahuje 44 kusů výrobků, mezi kterými jsou i oblíbené Emco ořechové tyčinky, tyčinky 100% z ovoce bez přidaného cukru nebo již zmiňované dětské sušenky Biskiti. Kompletní obsah boxu a další informace najdete na stránkách www.emco.cz, kde si můžete produktový box „Rozbal to ve škole“ objednat za výhodnou cenu.

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 palm, 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. **Ovesné sušenky** jsou jistě dobrou volbou. Ovesná vláknina **betaglukan** **přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi**. Příznivého účinku je dosaženo na základě denního příjmu 3 g ovesného betaglukanu při každodenní konzumaci v rámci pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu.



PRODUKTOVÝ TIP:

Ovesné sušenky pro děti BISKITI

Emco Biskiti jsou křehké dětské ovesné sušenky, které slouží jako **alternativa k „nezdravým“ dětským snackům**. Kombinace ovesné mouky a ovesných vloček zaručuje, že sušenky jsou zdrojem vlákniny*. Biskiti neobsahují palmový tuk. Ten je nahrazen kvalitním řepkovým olejem s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin. Neobsahují umělá barviva ani konzervanty. Hravý tvar Biskitů ve tvaru smajlíků bude zaručeně děti bavit!

Zdroj: [Emco](#)

Copyright © 2025

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