



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 26. 10. 2023 | redakce Vím, co jím

# Stáhněte si e-book plný receptů na svačiny nejen do školy

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Stahnete-si-e-book-plny-receptu-na-svaciny-nejen-do-skoly\\_\\_s10010x20673.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Stahnete-si-e-book-plny-receptu-na-svaciny-nejen-do-skoly__s10010x20673.html)

Školní rok už je v plném proudu a příprava svačin na dennodenním pořádku. Pokud vám už pomalu dochází inspirace, nezaufejte! Právě proto jsme tu my a náš e-book, který obsahuje nejen spoustou užitečných informací, proč by děti měly svačit, co by jim ve svačinovém boxu nemělo chybět, nebo co by měly pít, především je však plný receptů a tipů na super svačiny. A ta nejlepší zpráva nakonec – e-book je pro vás připravený ke stažení zdarma!



V ideálním případě by děti měly zahájit den snídaní. Realita bývá ovšem jiná a spousta dětí nesnídá buď vůbec, anebo jejich snídaně není dostatečně pestrá a vyvážená. O to důležitější roli pak v dětském jídelníčku zastává svačina.

A protože tipů, co dětem každý den připravit, není nikdy dost, připravili jsme pro vás **E-BOOK ZDRAVÉ SVAČINY NEJEN DO ŠKOLY**, kde můžete načerpat inspiraci na přípravu skvěle chutnajících, nutričně vyvážených, pestrých a často i rychlých svačin.



Pomocí tipů vás naučíme, jak naše recepty obměnit tak, aby byly šité na míru vašemu dítěti a zároveň si ponechaly všechna svá NEJ.

## Proč je svačina pro děti tak důležitá?

Podívejte se na důvody, proč by děti do školy měly svačinu nosit.

- Svačina zajistí příjem energie, který podpoří výkon a efektivitu.
- Správný jídelníček doplní živiny a energii pro růst a vývoj.
- Svačiny slouží k zajištění vyrovnané hladiny krevního cukru během dopoledne a odpoledne.

- Dopolnední dávka energie pŕispívá k dobré náladě, snižuje únavu a zvyšuje pozornost.
- Díky odpoledním svačinám budou děti méně vyčerpané a budou mít energii i na další mimoškolní aktivity.
- Pravidelné svačiny jsou součástí prevence nadváhy a obezity, kdy snižují riziko pŕejídání a toho, že děti bude „honit mlsná“.

## Na co se v e-booku můžete těšit?



**Líná bouny kaše**

**OVESNÉ VLOČKY** jsou zdrojem komplexních sacharidů, pyšní se nadprůměrným obsahem thiaminu (vitaminu B1) i dalších vitamínů skupiny B. Za zrnku stojí i minerální látky jako je hořčík, fosfor, vápník či železo. A v neposlední řadě nám slouží jako dokonale zdroj rozpustné vlákniny s převahou beta-glukanů, které jsou důležité pro správnou funkci imunitního systému.

**KOKOS** je velmi energeticky vydatný, bohatý na vlákninu, tuky (tvoří kolem 60 % obsahu), vitamíny – především skupiny B, C, E a minerály – hlavně železo, mŕď, selen, draslík, fosfor a vápník.

**INGREDIENCE NA 1 PORCI**

- 200 ml polotučného mléka
- 50 g bílého řeckého jogurtu 0 % tuku
- 50 g jemných ovesných vloček
- 2 lžice strouhaného kokosu (10 g)
- 2 lžice javorového sirupu (10 ml)
- 30 g nejmenno nastrohané hořké 70% čokolády
- 50 g čerstvého bobulovitého ovoce

**POSTUP**

1. Všechny suché ingredience smícháme v uzavíratelné nádobě.
2. Poté přilijeme mléko a jogurtem a dobře promícháme.
3. Rozdělíme do dvou uzavíratelných sklenic, zakryjeme víčkem a přemístíme do lednice, kde necháme směs přes noc odležet.
4. Před obědem skleničku promícháme, povrch ozdobíme libovolným ovocem, uzavřeme a dáme dětem do batohu.

**NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce**

Energie	306 kcal (1 279 kJ)
Tuky	12,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	7,8 g
Sacharidy	33,9 g
z toho cukry	19,1 g
Vláknina	7,3 g
Bílkoviny	11,4 g
Sůl	0,05 g

**VEGETARIÁN**

**TIP**  
K suchým ingrediencím můžete na poslední chvíli přidat i lžičku čího semínka, který jsou zdrojem omega-3 mastných kyselin a vlákniny, ale také antioxidantů, vápníku a dalších minerálů.

Celkem jsme pro vás připravili **29 receptů** a najdete mezi nimi rychlovky připravené na poslední chvíli (Pan tousták, Žemlovka do kapsy...), stejně jako svačiny, které si můžete připravit předem večer (Cool fit bagely, Čokovafle, Placičky z quinoj...).

Zařadili jsme i oblíbené **svačinky do skleničky** (Líná bouny kaše, Vytuněný pudink...) a nechybí samozřejmě ani **zásoba pomazánek** (kuřecí, hrášková, z

pečených paprik...), protože „kdo maže, ten jede“. Všechny recepty jsme doplnili o tabulky s nutričními hodnotami a také několik důležitých informací o jednotlivých surovinách.

E-book je pro vás připravený ke stažení **ZDARMA**. Tak na nic nečekejte a **STAHUJTE**:

--> **[E-BOOK ZDRAVÉ SVAČINY](#)**

Věříme, že si z nabídky receptů vybere každý. Ať už vaše ratolesti preferují svačiny naslano i nasladko, máme pro každého něco. Přejeme pohodovou přípravu.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

[rychlá svačina](#) [sladká svačina](#) [slaná svačina](#) [svačina do školy](#) [svačina pro děti](#)  
[zdravá svačina](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)