magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 1. 10. 2014 | tla

Oběd bez školní jídelny

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Obed-bez-skolni-jidelny__s10010x8632.html

České školní jídelny letos slaví padesátku a stále jsou odborníky považovány za světový unikát, přestože na ně mnoho dětí žehrá a často neprávem. Řada z nich je docení až ve chvíli, kdy přejdou na školu, která vlastní jídelnu nemá. Jak by se měli stravovat studenti, kteří nemají možnost zajít si na oběd?

Problém může být nejen v chybějícím školním stravování, ale i nabitém rozvrhu, kdy prostě není na jídlo čas. Podle dietoložky Karolíny Hlavaté jde sice o komplikaci, má však řešení. Zapomenout je potřeba na bagety z automatu, stánky s rychlým občerstvením, řetězce s propracovanou nabídkou i reklamou na „fast food“ i čínská bistra. Chcete-li aby váš potomek byt ve škole fit, měl dostatek energie a stravoval se zdravě, budete muset začít připravovat jídlo doma.

Pořiďte lednici

„Opravdu jediná cesta je, že si jídlo budou nosit s sebou. Jinak to nejde. Je proto dobré si z tohoto důvodu pořídit malou chladicí taštičku, třeba takové ty o rozměrech A5. Investovat, aby byla jistota, že jídlo zůstane čerstvé,“ dává první radu doktorka Hlavatá.

Od snídaně…

Den by měl začít snídaní. Ta je základ a v okamžiku, kdy není k dispozici pořádný oběd, dvojnásob. **„Kdybych v ten den neměla ani snídani, tak pak by to mělo vliv celkově na nutriční stav, na výkonnost. Když chybí dvě důležitá jídla denní, tak už ani člověk nemá šanci večer do sebe „nasoukat“ vše potřebné. Mohlo vy to vést k nutričním nedostatkům**

na straně jedné, nebo ke zbytečnému přejídání a přesouvání jídla do druhé poloviny dne, kdy už samozřejmě výdej není takový,“ varuje dietoložka. Výsledkem by mohla být „jen“ únava, ale i obezita či dokonce i snížení imunity, obranyschopnosti organismu. Nehledě, že studenti na střední stále ještě rostou, vyvíjejí se.

Nezapomenout na svačinu

Ráno tedy začít snídaní a pak si připravit a vzít do školy dvě svačiny. **„Nemusí být nijak dramaticky velké, ideální je, když si nachystám s sebou dva kusy ovoce nebo jeden větší kus ovoce a krabičku zeleniny. Dále třeba dva mléčné výrobky – jeden jogurt a jeden tvaroh. Nebo si vzít například hroznové víno a 50 gramů tvrdého sýra. Zkrátka ovoce, zelenina plus nějaká bílkovina,“** doporučuje dietoložka.

A hlavní jídlo?

Co se týká oběda, nemusí být nutně teplý. V každém případě musí podle odbornice obsahovat kombinace sacharidů, bílkovin a zdravého tuku. **„Sacharidů optimálně těch komplexních, ať už se jedná o celozrnné pečivo, těstoviny, rýži. Měla by tam být poměrně velká porce bílkovin, kdy se počítá 150 gramů masa váženo v syrovém stavu, plus v**

průměru 200 gramů zeleniny,“ konstatuje Hlavatá a hned obecnou radu převádí v praktickou ukázku: **„Když to vezmu v sumáři, je ideální si udělat obložené bagety z celozrnného pečiva, namáznout je lehce margarínem, nacpat je šunkou, sýrem, vajíčkem. Nebo si udělat do krabičky tvarohovou pomazánku s tuňákem. Fajn jsou obědové saláty, kde máte grilované kuřecí maso nebo rybu, nebo těstovinový salát, možností je i tzv. studené rizoto – rýžový salát.“** Pokud dumáte nad množstvím, ideál jsou většinou dva kusy pečiva, a 100 gramů šunky, krabička zeleniny.

Nezapomenout pití

A k tomu pití, ideálně by mělo být neslazené, případně, když student ví, že bude ten den ještě sportovat, může si připravit do láhve vodou ředěný džus, aby měl dostatek sacharidů. V éře automatů na kávu by neměli mladí lidé zapomínat, že se káva podává se sklenkou vody. Když si dají o přestávce kafčo v kelímku, do druhé ruky patří láhev či opět kelímek s vodou.

Teplý není lepší

„Pokud je možnost školního stravování, tak by mělo být upřednostňováno,“ říká Karolína Hlavatá s tím, že rozhodně nemusí být teplý

oběd. **„Může pak být teplá večeře. Můžu to otočit. Důležité však je, aby nejen mladí lidé měli jídlo v průběhu celého dne. Pak nepřijdou večer domů a nesnědí večeře dvě,“** dodává dietoložka.

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