



Začněte den správně. Nasnídejte se!

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Zacnete-den-spravne.-Nasnidejte-se!__s10010x8806.html

„Snídej sám, obědvej s přítelem, večeři dej svému nepříteli,“ říká přísloví. Zda měli naši předkové pravdu, se dozvíte v šestidílné sérii videí, která vás provede jednotlivými jídly během dne – snídaní, svačinou, obědem, večeří a večerním zobáním. V posledním díle odborní garanti iniciativy Víím, co jíím a piju dietoložka Karolína Hlavatá a nutriční poradce Petr Havlíček poradí, jak se dobře najíst mimo domov. Každé úterý se můžete těšit na zdravou porci informací o nutričně vyváženém stravování. Dnes začínáme snídaní!



Snídaně znamená zdravý start nového úspěšného dne. Nutriční poradci doporučují udělat si ráno čas a nevynechat ji. Přejídání nebo nucení do jídla ale prospěšné také není.

„Snídaně by měla představovat přibližně **20 procent celkového denního příjmu**,“ upozorňuje Petr Havlíček, výživový specialista odborný garant iniciativy Víím, co jíím a piju. **Začít den bez snídaně vhodné není** - po nočním hladovění tělo potřebuje doplnit zásoby energie a tekutin.

Bez snídaně budete přes den více jíst

Vynechání snídaně vás dožene odpoledne - v druhé polovině dne budete mít větší hlad, budete více jíst a mít chuť na vysoce energetické potraviny.

Následně hrozí vyšší **riziko vzniku nadváhy**. Narušena bývá i výkonnost a soustředění.

Jestliže se nasnídáte, snáze budete dodržovat doporučení týkající se denního vyváženého příjmu jednotlivých živin a vitamínů. A po dobré snídani přijde i **lepší nálada** - ovesné vločky, celozrnné pečivo i banány obsahují aminokyseliny triptofan, ze kterých si lidské tělo vyrábí serotonin tzv. hormon dobré nálady.

Tipy na nutričně vyváženou snídani najdete ve videu.

Správné složení snídaně:

- složené sacharidy
- bílkoviny
- v menším poměru i tuky
- zdroj vlákniny, minerálních látek a vitamínů
- zdroj tekutin 0,3-0,5 l

Muži versus ženy

Snídat by měl každý individuálně. **Největší porci si mohou dopřát muži**, ženám a dětem stačí méně. „*Hlavní rozdíl spočívá v energetické hodnotě snídaně. U průměrné ženy s celkovým energetickým příjmem 8 400 kJ za den by měla snídaně poskytnout 1 680-2 100 kJ, u muže o energetickém příjmu 10 400 kJ se rozmezí pohybuje mezi 2 080 a 2 600 kJ,*“ doporučuje odborná garantka Vím, co jím a piju Karolína Hlavatá.

Ženy mohou posnídat například 1-1,25 kusu pečiva nebo 60 g snídaňových cereálií, doplnit je dvěma vejci či 200 ml jogurtu a přidat vlákninu v podobě 100 g zeleniny nebo trochy ovoce. Z **tuků se vyplatí upřednostnit ty rostlinné**, celkové množství přidaného tuku by nemělo přesáhnout 10 g.



Snídaně u mužů by měla být bohatší především na sacharidy. „*Mohou si proto dovolit 2 kusy pečiva. Vhodnější je ale kombinace 1 kusu pečiva a porce*

snídaňových cereálií. Porce bílkovin má být přibližně o třetinu větší než u žen,“ doplňuje dietoložka Hlavatá.

Z hlediska pestrosti je vhodné **jednotlivé druhy snídaní střídat** a pokusit se zajistit pestrost i v rámci jedné snídaně například kombinací ovoce a zeleniny, sýra a jogurtu, pečiva a vloček.

Při snídani můžete sáhnout i po produktech s logem Vím, co jím. Najdete ho na ovesných kaších, čajích nebo margarínech.



Děti snídani často odmítají. Jak na ně?

Problémem u mnoha dětí je, že po ránu nemají chuť k jídlu a snídani odmítají. Nejmenší přitom potřebují doplnit především tekutiny a sacharidy. Děti, které pravidelně a dostatečně snídají, jsou ve škole nejen pozornější, klidnější a výkonnější, ale jsou do určité míry chráněny před obezitou.

Ideálně sestavená snídaně obsahuje sacharidy (přednostně komplexní, v menší míře cukry), bílkoviny, přiměřené množství tuku, zeleninu nebo ovoce a nápoj.

Tipy pro malé „nesnídače“

- **Kakao nejlépe s kouskem pečiva s máslem nebo rostlinným tukem.** Děti mají rády křupavé jídlo, mnohdy proto zaujme lehce opečená topinka.
- **Bílý jogurt s medem nebo džemem.** Pokud ho doplníte i přidavkem snídaňových cereálií s nižším obsahem cukrů a vyšším podílem vlákniny, získají skvělou snídani.
- **Volské oko, kousek bílého pečiva, sklenka džusu.** Vhodnější je džus naředit převařenou teplou vodou v poměru džus:voda 2:1.
- **Porci zeleniny nebo ovoce lze nahradit ředěnými ovocnými, ovocno-zeleninovými, v ideálním případě zeleninovými šťávami.**
- **Čaj je vhodný vlažný,** může být lehce slazený sirupem s vyšším podílem ovocné složky.

Logo Vím, co jím - záruka nutričně hodnotných potravin



S výběrem výživově hodnotných potravin poradí spotřebitelům snadno a přehledně **logo Vím, co jím**. Jediným pohledem na obal zjistíte, že produkt má **nízký obsah rizikových živin**, jako jsou sodík, jednoduchý přidaný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny. Mnohé potraviny, nesoucí logo, mají i vyšší obsah vlákniny, která je pro lidské tělo nedocenitelná. V současné době je označeno přes 350 výrobků a další neustále přibývají.

Copyright © 2022

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