magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 1. 2015 | tep

Svačina: Zbraň proti večernímu přejídání!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Svacina:-Zbran-proti-vecernimu-prejidani!__s10010x8812.html

Svačina bývá mezi denními jídly opomíjenou popelkou. Dospělý ji sice připraví pro své děti, na sebe ale často zapomíná. Je to chyba. Svačina udržuje stabilní hladinu cukru v krvi. A ten, kdo se odpoledne nasvačí, večer tolik nemlsá! Odborní garanti Vím, co jím a piju Petr Havlíček a Karolína Hlavatá vám v přiloženém videu prozradí, proč i zdánlivě malé jídlo může mít velký dopad na vaši životosprávu.

Svačiny mnozí lidé vynechávají, přitom by **dopolední a odpolední svačiny** měly dohromady tvořit **20 % denního příjmu.** Dělit se nemusí půl na půl, tedy 10 % : 10 %. Dopoledne může být porce menší - stačí jen 5 % z denní dávky – zbylých 15 % si lze nechat na odpoledne. Vyplatí se to zejména v případě, kdy plánujete během dne dlouho pracovat nebo jít sportovat. V takovém případě je vhodné rozdělit si **odpolední svačinu na dvě dávky.**

Odpolední svačení má své klady: *„Zabraňuje náhlým **pocitům hladu a přejídání.** Kdo nesvačí, ten má večer větší tendenci mlsat,“* popisuje důvody proč svačit odborná garantka iniciativy Vím, co jím a piju Karolína Hlavatá.

Nejezte jen ovoce a zeleninu

Má-li svačina zasytit, mělo by se jednat o **kombinaci bílkovin a sacharidů.** *„Je lepší si připravit menší porci ovocného salátu a přidat k němu lžíci tvarohu,*

než sníst jen velkou porci ovoce. Samotné ovoce tolik nezasytí a dodá příliš mnoho cukru,“ radí dietoložka Hlavatá. Bílkoviny totiž **snižují výsledný glykemický index** - taková svačina proto zasytí na delší dobu.

Vhodné příklady větších svačin pro muže a sportovce (1000 kJ) nebo menších pro ženy a dietáře (800 kJ) najdete ve videu.

Trvanlivé potraviny do šuplíku

Často příčinou nesvačení je nedostatek času - lidé se ráno snaží odejít včas do zaměstnání nebo vypravit děti do školy a na svačinu jim nezbyde energie. Myslet na její přípravu každý den ale není třeba. V kanceláři stačí mít **předem připravené trvanlivé potraviny** - například sušené neslazené ovoce, celozrnné nebo ovesné sušenky, trvanlivé mléko v menších krabičkách, oříšky a knäckebroty, sušené maso nebo proteinové tyčinky.

Logo Vím, co jím najdete na celozrnných sušenkách firmy REJ.

Problémy se životosprávou číhají také na ty, kteří během dne **hodně cestují**. Neočekávaný hlad na cestách často řeší krátkou zastávkou na benzínové pumpě a nákupem bagety z bílého pečiva. Řešení leží v jiném regálu. *„Ideální na svačinu je pro tyto případy **čerstvý džus**, je tekutý, ale zase tolik nezasytí. Pokud máte chuť na bagetu, je lepší dát si menší **obloženou celozrnnou žemli** a doplnit ji džusem,*" dává tip odborný garant iniciativy Vím, co jím a piju Petr Havlíček.

U dětí rozhoduje věk a aktivity

Pravidla stravování, která platí pro dospělé, jsou stejná i pro jejich děti. V mateřské škole dostávají předškoláci svačiny pravidelně, na školách už musí převzít svačinovou štafetu rodiče. A na co brát ohledy? Je třeba přihlížet nejen na **věk dítěte**, ale také na **způsob trávení volného času.** Platí to zejména pro odpolední svačiny, na které rodiče i děti často zapomínají.
Nejmladšímu školákovi bude stačit svačina, která mu dodá 400 – 700 kJ. Naopak u **staršího** školáka nebo **adolescenta**, který je navíc fyzicky aktivní, se energetická vydatnost svačiny může vyšplhat i na **dvojnásobek** tohoto rozmezí.

Podle výživového specialisty Petra Havlíčka je důležité svačiny neodbývat a být trochu kreativní: *„Mám na mysli vložit do přípravy alespoň nějakou vlastní energii a neodbýt dítě kupovanou sušenkou anebo jiným nesmyslem. Svačina by měla obsahovat kousek čerstvého **ovoce, mléčný výrobek**, třeba jogurt nebo tvaroh, a doplnit například **obloženým celozrnným rohlíkem.** Aktivní a štíhlé dítě může mít ve svačinovém boxu i kousek kvalitní čokolády.“*

Svačiny, na kterých si pochutnáte

- **Polotučný tvaroh** rozmíchat s bílým jogurtem, mírně dosladit vanilkovým cukrem (není nutné), horké jahody se lžící cukru *(více porcí)*.
- **Ricottu** vyšlehat s jogurtem, horké borůvky se lžící cukru *(více porcí)*.
- **Tmavý toustový chléb** opéct v toustovači, volské oko, rukola, rajčata *(1 porce)*.
- **Zeleninu** (celkem 200 g) nakrájet na proužky (mrkev, okurka, mladá cuketa, řapíkatý celer), tvaroh rozmíchat s troškou mléka (celkem 60 g) a kořením *(1 porce)*.
- **Ovoce** - kiwi, kousek ananasu, kousek banánu, led, 250 ml kefíru *(1 porce)*.
- **Krajíc žitného chleba** lehce pomazat rostlinným tukem, čerstvý sýr, zelenina *(1 porce)*.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz