



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



[O dětech](#) 15. 6. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

# Svačiny pro děti - jak se vyvarovat častých chyb

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Svaciny-pro-deti---jak-se-vyvarovat-castych-chyb\\_\\_s10013x19733.html](http://magazin/clanky/o-detech/Svaciny-pro-deti---jak-se-vyvarovat-castych-chyb__s10013x19733.html)

Svačiny jsou pro děti důležitou součástí jídelníčku. Dodají energii a pokud jsou vyvážené, tak zároveň částečně zajistí, že děti nebudou ujídat nevhodné pochutiny ze školního bufetu.



## **Mnoho cukru i soli**

Největším problémem ve výrobkách pro děti je cukr. Přesně řečeno nadměrný příjem přidaných cukrů. Druhá v řadě je sůl. Od raného dětství si děti přivyknou

na výrazné chutě a v dospělosti budou bojovat **s obezitou, diabetem, hypertenzí či jinými onemocněními.**

- Projevem nadměrné konzumace cukru mohou být zubní kazy. Při vyšší konzumaci soli se mohou již v dětství děti potýkat s problémy ledvin či otoky.

Denní příjem přidaného cukru by měl být maximálně 10 % z celkového denního energetického příjmu. Toho děti dosáhnou při sněžení 2-3 ochucených mléčných výrobků. Denní příjem soli by neměl přesáhnout 3 g.

- **NE:** medvídek, čokoládové sušenky, rýžové chlebíky s polevou či jemné pekárenské pečivo

Jako alternativu čokoládovo-oříškových sušenek rodiče často volí čokoládové/jahodové a jiné medvídky, které lákají rodiče nápisem, že neobsahují konzervanty a barviva. V těchto „dobrotách“ najdete **vysoké množství cukru a nasycené tuky**. Součástí polev např. rýžových chlebíčků jsou trans tuky. Ty zvyšují zejména hladinu LDL-cholesterolu a zároveň snižují hladinu HLD-cholesterolu. Denní příjem trans mastných kyselin by měl být maximálně 1 % z celkového denního energetického příjmu, to odpovídá přibližně do 2 g.

- **NE:** rohlík a dětské pufované křupky
- **NE:** smetanové sladké jogurty, jogurty s posypkou
- **NE:** slazené nápoje, „džusíky“, pitíčka pro děti

## Jogurty ochuťte raději doma



Jogurty by rozhodně neměly být zcela odtučněné, neměly by obsahovat zbytečné energií napěchované posypky a v ideálním případě by měly být neochucené. **Domácí termix nebo pribináčka** zvládne v kuchyni připravit každý.

Vápník, na který reklamy často také upozorňují, děti přijmou i v jogurtech, které pro ně nejsou primárně určeny a běžně se pohybují kolem 3-3,5 % tuku.

- **ANO:** neochucené jogurty s ovocem, domácí kombinace (tvaroh/Skyr/bílý smetanový jogurt/běžný jogurt kolem 3,5 % tuku, Lučina aj.)

# Nápoje "pro děti" sladší než kola

Věřili byste, že **v nápoji určeném pro děti** může být ještě více cukru než je třeba v kolovém nápoji? Je to tak. Běžně nalezneme dětská pitíčka i se 12 g cukru na 100 g výrobku. Kolikrát se ani nejedná o 100 % ovocnou šťávu. Na výrobu takového „džusu“ může být použito i pouhých 7 % ovocného koncentrátu běžně doslazeného glukózo-fruktózovým sirupem.

- **ANO:** celozrnné sušenky, müsli tyčinky bez polevy, domácí tvarohový koláč
- **ANO:** voda, čaj, domácí limonády bez cukru, výjimečně 100 % džus ředěný



Největší chybou není potravina samotná, nýbrž fakt, že **dítěti dáváte jídlo do ruky mezi jídly na uklidnění, na zabavení, za odměnu** apod. Navíc se ve většině případů jedná o potraviny s vysokým glykemickým indexem. Pozor byste si měli dát i na obsah

solí např. v pufovaných dinosaurech je 2,5 g soli na 100 g výrobku.

- **ANO:** Za zdravější lze považovat **křupky pohankové a čirokové**, vždy by ale měly být zařazeny ke svačině místo pečiva a jako součást [pestré svačiny](#), nikoli k zabavení dětí mezi jídly. Pokud není jiná možnost, dejte dětem do kočárku raději **kus zeleniny nebo ovoce**.

---

Copyright © 2023

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