magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 4. 9. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Výživné snídaně a zdravé svačiny pro malé i větší školáky

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Vyzivne-snidane-a-zdrave-svaciny-pro-male-i-vetsi-skolaky__s10013x19835.html

Školní rok je zpátky a s ním i svačiny a snídaně. Obložený nemusí být jen chleba. Nabízíme tipy na sladké i slané varianty pro malé i velké školáky. A samozřejmě nesmí chybět ovoce, zelenina a nápoj.

Snídaně - důležitý start celého dne

Snídaně je **důležitá pro celý den** – naučte dítě, že se opravdu vyplatí maličko si přivstat a udělat si na ni čas. Snídejte společně u stolu, těžko vám dítě bude

věřit, jak je potřeba jíst v klidu, když do sebe ve stoje soukáte obložený chleba, zatímco kmitáte bytem. Svačiny jsou pak ideálním způsobem doplnění energie i živin v průběhu dne.

- **Když není energie, nemůžeme očekávat ani dobré fyzické, ani duševní výkony.** Náš mozek „frčí na cukr“, a tak bychom neměli zapomínat **na zdroje složených sacharidů**, které naše tělo rozštěpí právě na ty potřebné jednoduché cukry (vůbec nemusíme jíst přidaný cukr).

Snažte se neřešit svačiny příliš často tím, že potomkovi dáte peníze, ať si svačinu sám koupí. Řada dětí podlehne lákání těch méně zdravých potravin, které jsou často bohaté na energii, ale na vitamíny a minerály chudé.

Obložený nemusí být jen chleba

Tradiční obložený chleba vůbec nemusí být špatná volba - když vyberete dobrý kváskový nebo žitný chleba, zkombinujete ho se sýrem cottage nebo čerstvým tvarohovým sýrem, žervé, anebo zvolíte tvrdý sýr či kvalitní výběrovou šunku se slabou vrstvou kvalitního margarínu nebo másla.

Připravte také **pomazánku z tvarohu či tofu**, v různých kombinacích se zeleninou. Skvěle chutná také dobrý hummus. Přidejte zeleninu nakrájenou na kousky nebo cherry rajčátka a zdravý pokrm je raz dva hotový.

Naplnit můžete třeba i tortillu anebo pita chleba, nebo zapéct jako toust. Na všech variantách si určitě děti pochutnají.

Pokud vítězí spíše sladké snídaně

Nabídněte tedy **směs ovesných vloček nebo müsli s mlékem,** bílým

jogurtem nebo tvarohem. Vyberte buď nezapečené müsli a nebo zapečené bez přidaného cukru či medu - přidat můžete i sekané ořechy anebo trochu sušeného či čerstvého ovoce.

- Anebo zvítězí spíš **tapiokový dezert připravený z mléka** nebo sojového neochuceného nápoje s ovocem a doplněný müsli?

V podzimních plískanicích možná přijdou ráno vhod i **teplé obilné kaše doplněné** třeba skořicí - z ovesných vloček, jahel či pohanky, s mlékem, tvarohem (tvrdým na strouhání nebo polotučným) anebo se sojovým neochuceným nápojem. Doplňte ji čerstvým ovocem nebo sekanými ořechy a dobrý start do dalšího dne je jistý.

Nezapomeňte **přibalit dítěti do školy čerstvé ovoce nebo zeleninu** – plody, které nevadnou, ideálně připravte předem. A do přípravy a plánování klidně školáky zapojte! I tak se budují zdravé návyky.

Pečené sladké i slané moučníky

Nabídnout k snídani či svačině můžete také **moučníky nebo pečené slané pokrmy**. Jejich jedinou vadou je, že rychle „mizí“. Jsou oblíbeným zpestřením a když si pohlídáte, aby pokrm obsahoval jak zdroj složených sacharidů, tak i bílkoviny, doplníte jej ovocem či zeleninou, bude i výživný a zdravý.

Banánový chlebíček, muffiny s ovocem, kynutý závin s mákem jednoduše doplníte kefírovým mlékem nebo bílým jogurtem a trochou ovoce.

Při přípravě těsta ideálně použijte **celozrnnou mouku** anebo bílou a celozrnnou mouku v poměru 1:1. Z jemných ovesných vloček **můžete upéct i domácí müsli tyčinky nebo sušenky** – přidejte trochu nasekaných ořechů a menší množství sušeného ovoce, nejlépe nedoslazovaného (např. brusinky, rozinky, sušené meruňky či švestky, apod.). Přibalte mléko, bílý jogurt, tvarohový dezert nebo skyr.

- S nadšením se určitě všichni vrhnou i na palačinky či lívance.
- Neomezujte se ale jen na sladké chutě, byť bývají často preferované.

Závin, muffiny nebo slaný koláč se špenátem, cuketou, brokolicí, rajčaty nebo hráškem jsou vynikající. Vhodné je třeba **bramborové nebo**

slané křehké těsto, skvělým zdrojem bílkovin může být tofu, čerstvý či tvrdý sýr, vejce anebo výběrová libová šunka.

- Doplnit takový slaný moučník můžete třeba o **dip z bílého jogurtu či zakysané smetany** a ještě čerstvou zeleninu. Jinou variantou jsou třeba slané palačinky anebo omeleta, kterou doplníte kváskovým chlebem a zeleninou.

Železná zásoba přijde vhod

Pro případ velkého hladu můžete dítěti připravit navíc **malé množství směsi nepražených a nesolených ořechů** nebo ovoce či zeleninu navíc.

Čerstvé ovoce je vhodnější než sušené, toho dejte opravdu jen malé množství

(např. 20-25 g) a ideálně nedoslazené. „Železnou zásobou“ může být třeba i **balená müsli tyčinka** – vyberte raději tu bez polevy a s nižším množstvím jednoduchých cukrů.

Nápoj

- Nezapomeňte k svačině přidat také vhodný nápoj - i pitný režim je součástí zdravé stravy. Ideální je voda s kapkou citronu, ovocný nebo slabý černý čaj. Připravit můžete i džus nebo ovocnou šťávu, které výrazně naředíte s vodou.

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