



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O dětech](#) 2. 9. 2021 |



Mgr. Lucie Kašparová, Dis - nutriční terapeutka

Dětské svačiny zdravě - tipy pro různé věkové kategorie

URL článku:

magazin/clanky/o-detech/Detske-svaciny-zdrave---tipy-pro-ruzne-vekove-kategorie_s10013x20068.html

I u svačin záleží na množství. Zdravé je ani málo, ani moc. Ať už jsou prázdniny či školní rok, jsou nedílnou součástí jídelníčku. Pro děti je vhodný režim pravidelných pěti jídel denně, který zahrnuje dvě svačiny.



Jak velká by měla být svačina

Energetický příjem dětí se liší nejen podle věku, ale také podle celkového energetického výdeje. Víc by mělo přirozeně sníst dítě, které sportuje než dítě, které tráví dny pasivněji. Ideální je vést děti k pravidelnému stravování, to

znamená **rozložit příjem energie do 5 jídel denně**. Jestliže je pro vás problém dostat do dítěte po ránu snídani, zabalte mu do školy větší svačinu. Je vhodné, pokud dítě po ránu sní alespoň například kousek pečiva.

	4-7 let	7-10 let	10-13 let	13-15 let
kJ	580-640	710-790	850-940	940-1120
kcal	140-150	170-190	200-230	220-270

Tabulka ukazuje, jaká by měla být energetická hodnota svačin v jednotlivých věkových kategoriích (zdroj: vyzivadeti.cz):

Čemu se v rámci svačinek vyhnout



- **sladkosti** – jsou plné přidaných cukrů a nevhodných tuků, nezasytí a spíše naopak zvýší chuť na další, po jejich konzumaci následuje brzký hlad
- **sladké mléčné dezerty** – obsahují zbytečně moc přidaných cukrů, často taky tuků – domácí varianty jsou daleko vhodnější a levnější (viz příklady svačin níže)
- **slané snacky** – zde najdeme naopak nadměrné množství soli, které je v dětském jídelníčku nebezpečné, u dětí do jednoho roku se doporučuje nedosolovat vůbec, následně by měl být příjem soli max. 3 g denně
- společným jmenovatelem takovýchto nevhodných svačinek je nedostatek vlákniny, [minimum bílkovin](#), vitamínů a minerálních látek

Co zařadit do dětských svačin

- **zeleninu a ovoce** – denně by děti měly přijmout 3-5 porcí ovoce a zeleniny
- **mléko a mléčné výrobky** – nejlépe neslazené, zakysané a se střední tučností, nemusíme se bát občas zařadit i ty plnotučné, obzvlášť u menších dětí
- **pečivo** – v nižších věkových kategoriích není potřeba volit celozrnné,

nadměrný příjem vlákniny zabraňuje vstřebávání ostatních živin, volte různé druhy obilovin

- **kvalitní šunky** s nízkým obsahem soli a vysokým podílem masa
- domácí pomazánky z tvarohu, Cottage sýru, lučiny apod.,

Příklady svačin pro jednotlivé věkové kategorie

4-7 let:



150 g bílého jogurtu

Hollandia + 100 g borůvek (602 kJ)

- 30 g jáhlová kaše + 30 g malin + 20 g polotučného tvarohu (633 kJ)
- 25 g toustového chleba + 30 g žervé + 50 g rajče (567 kJ)

7-10 let:

- domácí přibináček: 120 g [polotučného tvarohu](#) + 50 g řeckého jogurtu + vanilka + 1 lžička medu (737 kJ)
- okurkové lodky s vajíčkovou pomazánkou: 100 g salátové okurky + 1 vejce natvrdo + 80 g Cottage sýru (741 kJ)
- 50 g pšenično - žitného chleba + 20 g polotučného tvarohu + 30 g tuňáka ve vlastní šťávě + 75 g červené papriky (784 kJ)

10-13 let:

- ovocný koktejl: 200 g keřírového mléka + 50 g jahod + 50 g banánu + 20 g ovesných vloček
- caprese špízy: 50 g cherry rajčátek + 30 g mini mozareilly + půl lžičky olivového oleje + pár lístků bazalky + 50 g celozrnné bagety (942 kJ)
- 100 g celozrnné [palačinky](#) + 100 g dušeného špenátu + 20 lučiny (929 kJ)

13-15 let:

- domácí termix: 200 g polotučného tvarohu + 90 g banánu + lžička pravého kakaa (1080 kJ)
- studená vločková kaše: 25 g pohankových vloček + 100 g bílého jogurtu + lžička arašídového másla + 3 lžíce mléka (1015 kJ)
- 50 g hummusu + 100 g řeckého jogurtu smíchaného s bylinkami + 200 g zeleniny na špalíčky (988 kJ)

Copyright © 2022

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