



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 23. 9. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Školní svačiny: Nový projekt s praktickými tipy a recepty právě startuje!

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Skolni-svaciny:-Novy-projekt-s-praktickymi-tipy-a-recepty-prave-startuje!__s10013x20880.html](https://magazin.clanky/o-detech/Skolni-svaciny:-Novy-projekt-s-praktickymi-tipy-a-recepty-prave-startuje!__s10013x20880.html)

Školní rok začal a s ním i každodenní starost o to, co dětem zabalit na svačinu. Jak zajistit, aby děti dostaly do školy svačinu, která je nejen chutná, ale také výživná a podporuje jejich soustředění a energii? Na tento problém se zaměřuje náš nový měsíční projekt Školní svačiny. Čtenáři se mohou těšit na sérii článků, podcast a chutné recepty s jasně definovanými nutričními hodnotami.



Co projekt nabízí?

V průběhu následujícího měsíce se budeme věnovat školním svačinám z

několika úhlů pohledu. Postupně na našem webu a sociálních sítích (Facebooku a Instagramu) mimo jiné najdete:

- **Informativní články** o tom, jaké živiny jsou pro školáky klíčové a jak je správně kombinovat.
- **Podcast s nutriční specialistkou Mgr. Jitkou Tomešovou, DiS.**, co by správná svačina měla obsahovat, jak se vyhnout nevhodným jídlům, jako jsou fast food či energetické nápoje, a jak postupně zlepšovat stravovací návyky vašich dětí.

Podcast si již nyní můžete poslechnout --> [zde](#)

- **Inspirativní recepty na svačiny**, kterých jsme připravili hned 8 a každý z nich bude obsahovat nutriční hodnoty a cenový rozpočet, abyste měli přehled o tom, co svým dětem připravujete a kolik to bude stát.
- **Srovnávací posty**, v nichž se podíváme na zoubek vhodným a nevhodným svačinám.

Proč jsou školní svačiny důležité?

Správně vyvážená svačina hraje zásadní roli v produktivitě a energii dětí během školního dne. Kvalitní svačina dokáže udržet stabilní hladinu energie, podpořit soustředění, a zabránit tomu, aby děti odpoledne sahaly po

nezdravých alternativách. Naopak svačiny složené z cukrů a nezdravých tuků mohou vést ke kolísání energie, zhoršení pozornosti a dlouhodobě přispívat ke zdravotním problémům. Proto je klíčové zaměřit se na to, co dětem do školy balíme.

Zůstaňte s námi

Sledujte náš web a sociální sítě! Čeká vás spousta inspirace a konkrétních kroků, jak můžete dětem připravit svačiny, které budou nejen zdravé, ale i chutné a jednoduché na přípravu!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

[dětská strava](#) [dětská výživa](#) [dětský jídelníček](#) [jak budovat zdravé návyky](#)
[stravování dětí](#) [svačina do školy](#) [svačina pro děti](#) [zdravá svačina](#)

Copyright © 2024

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