



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 30. 9. 2024 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

Pomozte svým dětem k lepším známkám správnou svačinou

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Pomozte-svym-detem-k-lepsim-znamkam-spravnou-svacinou__s10013x20888.html

Kdo maže, ten jede. To platí pro auto, i pro člověka. Když budete autu dávat špatné palivo a žádný nebo nekvalitní olej, nebude jezdit moc dlouho. A když budete lidskému tělu dávat špatné nebo žádné jídlo, také vás svým výkonem moc nepotěší. U dětí to platí dvojnásob, protože špatnou nebo správnou stravou můžete ovlivnit celý jejich budoucí život. A to nejen po zdravotní stránce.



Hyperaktivita z cukru

Určitě už jste o ní slyšeli. Když děti jedí hodně cukru, tak z toho trpí hyperaktivitou. Ona to není tak úplně pravda. Hyperaktivita má jiné pozadí než konzumaci cukru. Co ale pravdou je, že **sladkosti nebo pití s cukrem výrazně zvýší hladinu cukru v krvi a navíc hodně rychle**. To není pro tělo přirozené, takže se snaží cukr z krve co nejdřív uklidit a tak rychle, jak hladina cukru v krvi stoupla, tak rychle zase klesne.

A tak se projevují i děti. **Když mají energii z cukru na vrcholu, skáčou, běhají, vyrušují, jsou nepozorné, s něčím si pořád hrají atp. Když naopak hladina cukru v krvi klesne, jsou unavené, podrážděné, nedávají pozor a nic moc se nenaučí**. A především podvědomě hledají, čím by zase energii zvedly - ano, opět něčím, v čem je cukr.

Tak se dostávají do začarovaného kruhu:

sladké - vysoká energie - útlum - sladké - vysoká energie - útlum -
sladké...

Asi je všem jasné, že takové změny nejsou dobré ani pro výuku, ani pro zdraví. Cukru je totiž možné tímhle způsobem sníst opravdu hodně a pokud ho tělo

nevyužije, uloží si ho do tukových zásob. Kromě toho, že bude dítě ve škole nepozorné, může po čase začít [přibírat na váze](#) se všemi dalšími důsledky nadměrné hmotnosti, jako jsou sklony k cukrovce druhého typu, nemocem srdce a cév a později i k některým nádorovým onemocněním. A to jako rodič jistě chcete ještě méně, než horší známky ve škole.

Jak se výkyvům energie vyhnout?

Výše popsaný efekt se vzestupy a pády energie a krevního cukru se odborně nazývá **glykemický index** potravin. Ten říká, že **čím má potrava glykemický index vyšší, tím rychleji bude hladina krevního cukru stoupat a naopak** – čím je glykemický index potravin nižší, tím bude hladina krevního cukru stoupat pomaleji a pocit sytosti a energie po jídle déle vydrží.



A které potraviny kam patří? Asi je vám to jasné. **Čím víc jednoduchého cukru, tím vyšší glykemický index.** Čím má potravina jednoduchého cukru méně a má k tomu třeba hodně vlákniny, tím je glykemický index nižší a celkově je potravina pro naše tělo příznivější.

Pro mnohé je jistě také skvělou zprávou skutečnost, že roli hraje i kombinování potravin. Pokud vezmete například ovoce, které má v závislosti na míře zralosti vyšší glykemický index (čím zralejší ovoce, tím vyšší GI), ale zkombinujete ho třeba se sýrem (například hroznové víno se sýrem), jogurtem (banán do bílého jogurtu) nebo třeba šunkou (ananas nebo žlutý meloun s prosciuttem), tak přítomné bílkoviny a/nebo tuky využití cukru z ovoce zpomalí.

Ovoce a cukry - jak je správně vyvážit?

Ano, všichni víme, že ovoce jednoduché cukry obsahuje. Vanička malin (125 g) sice jen okolo 6 g, ale takový střední banán (120 g) i více než trojnásobek! To by rozhodně nemělo vést k závěru *nejíst ovoce*. Další látky, které ovoce obsahuje (vláknina, vitamíny, minerální látky, rostlinná



barviva a další příznivé složky) totiž přítomný cukr hravě vyváží. Jen si příště nedejte ke svačině samotné jablko, ale přidejte k němu nějaký zdroj bílkoviny nebo tuku, jak se vám podle chuti hodí.

Svačkový tetris

A stejně [sestavujte svačiny i pro své děti](#). Samotné jablko by bylo málo, stejně jako samotné pečivo nebo samotný sýr. S tím vám mohou pomoci svačkové boxy s přihrádkami. Do jedné dáte sendvič, do jiné nakrájené ovoce a zeleninu, do další třeba domácí flapjack. A do té nejmenší můžete svému školákovi přidat něco pro radost a mezi směs oříšků a sušeného ovoce zamíchat například pár

kousků vysokoprocenní čokolády.

Uvidíte, že s takovými kombinacemi bude každý den po škole krabička prázdná.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialista)

[cukry](#) [dětská strava](#) [dětská výživa](#) [glykemický index](#) [hladina cukru](#)
[hyperaktivita](#) [jak budovat zdravé návyky](#) [svačina do školy](#) [vliv cukru na zdraví](#)

Copyright © 2024

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