



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 14. 10. 2024 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

Dvě nebo tři jídla denně dětem rozhodně nestačí

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Dve-nebo-tri-jidla-denne-detem-rozhodne-nestaci__s10013x20897.html](https://magazin.clanky/o-detech/Dve-nebo-tri-jidla-denne-detem-rozhodne-nestaci__s10013x20897.html)

V posledních letech studie stále častěji potvrzují trend jíst jen dvakrát, třikrát denně a mezi jídly využít tzv. krátkodobé hladovění. Ovšem takové doporučení platí především pro dospělé, kteří v rámci zmíněných dvou nebo tří denních jídel zvládnou sníst vše, co potřebují. U dětí a dětských svačin to ale neplatí.



Děti mají menší bříška, navíc mají relativně na své menší tělo větší potřebu energie. Zatímco dospělý potřebuje cca 25-35 kcal/kg, **děti v závislosti na věku 50-80 kcal/kg** a dostatek kvalitního jídla ve dvou porcích by do sebe prostě nedostaly.

Kolik svačín by tedy měly mít?

To záleží na tom, co je čeká. Jestli se ráno nestihnou doma v klidu nasnídat, měly by mít s sebou už snídani. Pokud bude oběd až po 12. hodině, určitě by neměla chybět ani dopolední svačina. A pokud mají navíc ještě odpolední vyučování nebo sportovní kroužek, může mít dítě dohromady klidně svačiny tři.

Otázkou ale není jen zda, ale i jak svačit

Když už dítě svačiny vyznává (je jasné, že spousta z nich ji třeba má s sebou, ale rozhodně ji nesní), je dobré, aby byly co nejlepší. Padesátikoruna na svačinu v kapse bude fungovat jen tehdy, když bude dítěte vědět, že sladkosti, koblihy, limonády nebo fast food mu moc nepomohou ani se zdravím, ani se školními či sportovními výsledky.



Naučte dítě správně se rozhodovat a nechte výběr (tak trochu) na něm

Co by sis dal? Jablko nebo banán, mrkev nebo papriku, šunku nebo sýr, jogurt nebo vajíčko?

Tím má pocit, že na jeho názoru záleží, ale zároveň si nemůže vybrat naprosto cokoli. Všichni víme, jak by to skončilo. A proč nenabízíte hranolky nebo lízátko? To určitě dokážete dobře vysvětlit. S dětmi je totiž potřeba mluvit. A to i o jídle a jeho zdravotní (ne)vhodnosti. Po pár školních ročnících už jistě se správným základem dokáže dítě využít těch 50 korun určených na svačinu smysluplněji, než několika kelímky cukrové vaty.

Měla jsem v poradně před pár lety maminku s baculatějším chlapcem. Řešit ale chtěli něco jiného, tak jsme řešili. Ke konci mě maminka poprosila, abych ještě synkovi vysvětlila, že není tlustý. Říkám mu: „*Musíš mít ty sladké snídaně a svačiny každý den?*“ a chlapec se otočil na maminku: „*Mami, já bych strašně moc chtěl chleba se šunkou nebo se sýrem, jako mají ostatní.*“ Tak se ptám maminky, proč tak činí, když to kluk stejně nechce. A maminka mi zcela prostě odpověděla: „*Když já jsem chtěla, aby mu ten hnusnej*

den ve škole aspoň hezky začal.”

Co tedy místo koblíhy, lízátko, limonády a další koblíhy?

Pojďme se podívat, jak kterou „nezdravost“ nahradit něčím vhodnějším.

- kupované sladkosti => **domácí koláče** například s ovocem nebo zeleninou v těstě (třeba dýňová bábovka, mrkvový dort nebo banánový chlebiček)
- bílé pečivo => alespoň občas **kváskové, celozrnné, grahamové** atp.
- průmyslové sladkosti => **lisované ovocné plátky nebo šneky, sušené nedoslazované ovoce**
- čokoládové tyčinky => **vysokoprocentní čokoláda, oříšky bez polevy, flapjacky, ovesné sušenky**
- kupované křupinky => **nedoslazované müsli** (smícháním drcených opražených vloček, semínek a drcených ořechů si ho můžete snadno a rychle vyrobit doma i bez přidaného cukru)
- sladké pití => doma uvařený **ovocný čaj bez cukru**
- mléčné dezerty => **bílý jogurt** s kousky ovoce a semínky, chiapudink
- fast food => **domácí toasty, wrapy, sendviče, zapečené banketky**

- chipsy, solené tyčinky => **krájená zelenina**

Že pořád nevíte, jak na to? Zkuste chvíli pracovat s našimi návrhy a uvidíte, že nápady začnou přicházet samy. Nebo se můžete inspirovat v našich [receptech na školní svačiny](#).

Zapojte děti nejen teoreticky, ale i prakticky

Jedna věc je s dětmi si o jídle povídat, něco jiného je děti do přípravy zapojit. Nebojte, položit do krabičky nakrájenou zeleninou nebo nasypat oříšky zvládnou i ty nejmenší. Postupně je tak můžete naučit, že si svačiny chystají samy. A vězte, že některé to po čase začne opravdu bavit. Ale hlavně – těch 15 minut, které do přípravy svačiny pro dítě investujete, investujete vlastně do svého dítěte a po pár letech, až si bude dítě s přípravou svačiny hrát samo, bude to najednou 15 minut jen pro vás! A že volných minut v životě s dětmi není nikdy dost.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialista)

[pravidelná strava](#) [svačina do školy](#) [svačina pro děti](#) [vhodné pro děti](#) [zdravá svačina](#)

Copyright © 2025

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