magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 28. 11. 2012 | DPE

Mami, co dostanu k svačině?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Mami,-co-dostanu-k-svacine__s10013x7387.html

Také každý den vymýšlíte, co dát dítěti do školy na svačinu? Přinášíme pár tipů na takovou, se kterou by byl nutriční odborník určitě spokojený.

Také každý den vymýšlíte, co dát dítěti do školy na svačinu? Přinášíme

pár tipů na takovou, se kterou by byl nutriční odborník určitě spokojený.

Optimální svačinka má být zdravá, dítěti má chutnat a její příprava by neměla zabrat moc času. Obsahovat by měla obiloviny, mléčnou složku, zeleninu nebo ovoce a zdravý nápoj.

Základní pravidla jsou: dopolední svačina nenahrazuje snídani, má tvořit 10 – 15 % denního příjmu energie, má být vydatná, ale na druhou stranu „svěží“, aby udržela pozornost dítěte. Jak tedy na to?

Pečivo raději celozrnné.

Ne každý tmavý rohlík či dalamánek je celozrnný. Některé jsou jen přibarvené, třeba karamelem. Rozlišujte mezi pojmy cereální, vícezrnný a celozrnný. Cereálie jsou česky obiloviny, takže vše, co je vyrobeno z mouky, je cereální. Pojem vícezrnný značí, že při výrobě bylo použito více druhů zrn. Celozrnná mouka má obsahovat všechny součástí zrna – vnější, střední a vnitřní vrstvy i obal zrna. Za celozrnné se považuje pečivo, při jehož výrobě bylo použito minimálně 85 % celozrnné mouky. Pečivo lze obměnit za müsli tyčinku bez polevy.

Pečivo můžete namazat kvalitním margarinem. Je vhodnější než klasické

nebo pomazánkové máslo, ta obsahují nezdravé množství nasycených tuků. U sýrů omezte tavené (je v nich spousta soli). Nahraďte je sýrem cottage, žervé nebo tvarohovou pomazánkou. Doplňte plátkem kvalitní šunky.

Jako mléčný produkt dítěti dejte bílý jogurt (je lepší než tučné pribináčky). Raději kupte smetanový, než light. Výbornou volbou je přírodní jogurtový nápoj.

Nezapomeňte na zeleninu nebo ovoce

Chcete-li dítěti ovoce naporcovat, můžete, ale u jablka neodkrajujte slupku. Pod ní je nejvíce vitaminů. Ze zeleniny volte mrkev, kedlubnu, cherry rajčátka, ředkvičky… Mezi toast, rohlík či dalamánek vložte list čerstvého salátu nebo plátky okurky.

Důležitou součástí svačiny je pití

Vhodná je čistá voda (bez bublinek), bylinkový čaj, ředěný džus nebo zeleninový fresh. Nedoporučuje se černý čaj (odvodňuje organizmus). Neslaďte bílým, ale ani tmavým cukrem, lepší je med. Zapomeňte na colu a sladké limonády.

Copyright © 2024