magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 30. 8. 2013 | tla

Učte děti svačit

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Ucte-deti-svacit__s10013x7877.html

Prázdniny jsou u konce a v rodinách se školáky se začínají řešit svačiny – co dětem dát do školy. Jít příjemnější a jednodušší cestou, vytáhnout z peněženky pár drobných, aby si něco koupily cestou, nebo každý večer přemýšlet, co jim ráno „namazat“?

Nejdůležitějším úkolem pro každého rodiče, který chce udělat pro své dítě to nejlepší, je naučit svého potomka pravidelně jíst. Tedy i svačit. Nepravidelný příjem potravy, režim bez přesnídávky, může vést k bolestem hlavy, žaludku, břicha, být příčinou vzniku syndromu dráždivého tračníku. Ale hlavně, všichni chceme mít přece děti chytré a úspěšné. A to bez kvalitního dopoledního jídla nejde.

Svačina, dopolední i odpolední, má hradit 5 až 10 procent z celkového energetického příjmu. V případě fyzicky aktivních dětí nebo puberťáků může odpolední svačina pokrývat až 15 procent z celkového energetického příjmu. **„Děti nemají možnost vytvářet si zásoby energie, a tak se její nedostatek velmi rychle projeví. Stane-li se tak ve škole, je to pro dítě velká komplikace,“** varuje MUDr. Alexandra Moravcová z Kliniky dětského a dorostového lékařství Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Důsledkem jsou pak horší školní výsledky. Bez kvalitní energie se děti, ale i my dospěláci, hůř soustředíme, jsme více unavení...

Kromě toho svačiny zajistí, že dítě dostane všechny potřebné živiny, minerální látky a vitamíny. A co bychom si měli vzít k srdci úplně všichni, pravidelné stravování je i prevencí večerního přejídání a mlsání. Nepravidelný nezdravý jídelníček naučí tělo s přijatou energií šetřit a její část si pak bude pravidelně ukládat do zásob v podobě tuku, což může vést ke zvyšování tělesné hmotnosti a následnému rozvoji nadváhy nebo obezity.

České děti a svačiny
13 % dětí (zejména těch starších) nemá svačinu z domova, ale kupuje si ji cestou do školy, ve školním automatu či bufetu.
22 % školák nesvačí nikdy nebo jen občas.
54 % dětí si ke svačině dává nějakou sladkost, například sušenky, buchty, smažené koblihy nebo čokoládu.
10 % (jen) školáků jí ke svačině zeleninu.
15 % dětí „svačí“ sladké limonády.
Zdroj: Tajemství školních svačin, Fórum zdravé výživy a Česká kardiologická společnost

Jak by měla svačina vypadat?

Co tedy se svačinou, stačí pár mincí či musíme dennodenně přemýšlet, co potomkovi zabalíme?

Nákup ve školním bufetu či automatu obvykle znamená – sladkosti, výrazně barevné přeslazené limonády, chipsy, případně s párky, chlebem a hořčicí. **Sladkosti = nadbytečné množství energie v podobě cukrů a také velkého množství skrytých nekvalitních tuků** (většinou s velkým obsahem nasycených mastných kyselin, které stojí za vznikem nemocí srdce a cév, diabetu 2. typu). Sladkosti mají vysoký glykemický index, zasycení nevydrží na dlouho a po chvíli se opět dostaví potřeba něco chroupat, nejlépe něco opět pěkně sladkého a tučného (kobliha, plněný či neplněný loupák, sušeny, oplatky). S párkem je to obdobné, kvalitní masový koupíte dnes v bufetu jen ztěží a i ty jsou výrazně tučné (opět jsme u tuků s velkým podílem nasycených mastných kyselin). Navíc jde o těžkou stravu, způsobí nám všem jistě dobře známou ospalost. **A i když potomek posvačí, čekají ho následné problémy se soustředěním.**

V mnoha školách si dnes sice už děti v automatu mohu vybrat z nabídky zdravých svačinek, ale sáhněme do svědomí sami sobě. Co byste si koupili v jejich letech ke svačině...

Chceme-li mít zdravé potomky plné síly, musíme jim obětovat čas. A kromě úkolu číslo jedna, tedy naučit je pravidelně svačit, měli bychom jim svačiny i chystat.

Jak má přesnídávka vypadat?

K dopolední svačině je pro předškolní děti nejvhodnější volit 1 **porci mléčného výrobku** (jogurt, tvaroh, ochucené mléko nebo zakysaný mléčný výrobek) a **1 ks ovoce**.

Pro školáky je vhodný **kousek pečiva** (pro starší celozrnný), pomazaný kvalitním rostlinným tukem (při jeho výběru může posloužit pomocník – **logo Vím, co jím**) a obložený plátkem šunky nebo sýra. Nikdy nezapomeňte přibalit krabičku se zeleninou.

Součástí svačiny může být i malá sladkost, ale zde je potřeba dbát na to, aby se nejednalo o příliš energií – tukem a cukrem – nabitý snack. Postačí například malý kousek ovocného koláče nebo štráfek čokolády.

Jak to ráno zvládnout?

U svačin a vlastně celého zdravého jídelníčku, zdravého životního stylu, je **důležité jít příkladem**. Nezapomínat na svačiny ani ve volných dnech, o víkendech svačit spolu s dětmi a vysvětlovat jim, proč je důležité svačit.

Ve všední dny pak potomky do přípravy svačin zapojit, je tak větší pravděpodobnost, že ji opravdu sní.

Stresovat se vstáváním o čtvrt hodiny dřív také nemusíte, nejlepší je připravit svačiny pro celou rodinu (pro děti, tatínka i maminku) již večer. Ráno pak stačí jen sáhnout do chladničky.

Ani nákup není snadný

Šunka pro děti, dětský sýr, pestrobarevné obaly… To vše v nás při nakupování má vzbudit dojem, že konkrétní výrobek bude tím nekvalitnějším. Skutečnost je mnohdy však jiná. Když budete chtít šunku, hledejte ne tu nejdražší či s nejvýraznějším nápisem „pro děti“, ale výrobek, kde se **dočtete podrobné složení**, a ten, který má nejvyšší obsah masa a zároveň co nejnižší podíl tuku a soli. Podobně je to se sýry, vždy musí jít o sýr, ne sýrovou pochoutku. Sáhnout bychom měli po polotučných a opět co nejméně slaných. Skvělým pomocníkem je známé logo Vím, co jím. Najdete-li ho na obale, neuděláte při nákupu chybu.

Nezapomínat na nápoje

Ke svačině je důležité dětem přibalit i **láhev s nápojem**, nejlépe čistou vodou. Doporučený denní příjem tekutin se u dětí pohybuje od 125 do 50 ml na kilogram hmotnosti v závislosti na věku a výši fyzické aktivity.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz