



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O dětech](#) 1. 9. 2014 | beda

# Tipy na svačiny

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Tipy-na-svaciny\\_\\_s10013x7915.html](http://magazin/clanky/o-detech/Tipy-na-svaciny__s10013x7915.html)

Svačit má smysl. Svačiny slouží k doplnění energie a zachování vyrovnané hladiny krevního cukru, což vede k tomu, že dítě nemá v průběhu dne hlad a má dostatek energie. Svačiny jsou důležité proto, aby dítě nebylo unavené, mohlo se soustředit a podávalo adekvátní výkony. Nepodceňujte jejich přípravu. Přinášíme pár tipů na chutné a zdravé svačinky.



*„Při sestavování svačiny a volbě velikosti porce přihlížejte především k věku dítěte a jeho způsobu trávení volného času. Je jasné, že sportovně aktivní dítě potřebuje energie podstatně více, než kamarád sedící u televize,“* vysvětluje dietoložka a odborná poradkyně iniciativy Víím, co jím a piju, **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.**

**Nejmladšímu školákovi tak bude stačit svačina, která mu dodá 400 - 700 kJ.** Naopak u staršího školáka či adolescenta, který je navíc fyzicky aktivní, se energetická vydatnost svačiny může vyšplhat i na dvojnásobek tohoto rozmezí.

**Svačiny - recepty, které vyhovují kritériím Víím, co jím**

## Sendviče se šunkou (5 porcí)

- 8 krajíců slunečnicového chleba AQ 420g
- margarín AQ na potření 80g
- 4 plátky šmoulí krutí šunky pro děti AQ 60g
- 4 plátky Eidámku 30% pro děti AQ 60g
- 4 velké listy krásného salátu 80g

Chleby si rozložte na pracovní plochu a všechny je namažte margarínem. Na čtyři z nich rozdělte šunku, sýr a salát a přiklopte je zbylými chleby. Poté z nich vykrájejte kolečka, kytičky nebo tvary, která mají vaše děti rády. Ihned podávejte.

---

Nutriční hodnoty		
	recept	porce
energie	1753 kcal	350 kcal/1470 kJ
SAFA	22,1 g	11,4 En%
TFA	0 g	0 g
vláknina	39,5 g	2,25 g/100 kcal
sodík	3254 mg	1,86 mg/kcal



## Tuňákové wrapy (4 porce)

- 2 konzervy tuňáka ve vlastní šťávě 212 g
- 150 g bílého jogurtu 150 g
- sůl 2,5 g
- 2 lžíce pažitky 10g
- 4 tortilly 240g
- 1 avokádo na plátky 150g
- 1 okurka, na dlouhé tenké plátky 200g
- 8 salátových listů 100g

Tuňáka nechte okapat a jogurt vykatat přes plátýnko. Pak v míse rozmíchejte tuňáka s jogurtem, solí a pažitkou. Tortilly rozložte na pracovní plochu, k jedné straně rozdělte tuňákovou směs, pokladte plátky avokáda a okurky, navrch listy salátu. Zarolujte, přeřízněte na dvě půlky a servírujte.

---

Nutriční hodnoty		
	recept	porce
energie	1245 kcal	311 kcal/1306 kJ
SAFA	12,7 g	9,2 En%
TFA	0 g	0 g
vláknina	20,8 g	1,7 g/100 kcal
sodík	2337 mg	1,87 mg/kcal



## Cuketové řezy (8 porcí)

- 12 plátků celozrnného chleba, bez kůrek 420 g
- olej na vymazání 40 g
- 1 lžíce olivového oleje (na restování) 20 g
- 1 červená cibule, nasekaná 50 g
- 2 stroužky česneku, rozmělněné 10 g
- 3 plátky krutů šunky 50 g
- 2 cukety, nastrouhané 300 g
- sůl, pepř 2,5 g
- strouhaný čedar (30%) 90 g
- 6 vajec 300 g
- mléko 250 ml

Nutriční hodnoty		
	recept	porce
energie	2488 kcal	311 kcal/ 1306 kJ
SAFA	34,8 g	12,6 En%
TFA	0 g	0 g
vláknina	33,2 g	1,3 g/100 kcal
sodík	4700 mg	1,89 mg/kcal



Troubu předehřejte na 180°C. Chleby bez kůrky vyložte do lehce olejem potřené zapékací mísy o rozměrech 20x30 cm. Olej rozpalte ve velké pánvi s nepřilnavým dnem a osmahněte na něm cibuli, po chvíli i česnek a šunku. Pak přisypte strouhané cukety, opékejte 5 minut a pak vše osolte a opepřete. Směs navrstvěte na chlebový základ, posypte sýrem a zalijte vejci rozmíchanými v mléce. Pečte 30 minut. Podávejte zchladlé, nakrájené na čtverce.

**Cenově dostupné, výživově hodnotné a do 10 minut připravené svačiny**

**Zelenina se šunkou  
nebo sýrem  
(148 kcal/620 kJ)**

150 g zeleniny  
3 plátky vepřové šunky  
nebo tvrdého sýra 20%



---

**Mléčný ovocný koktejl  
(212 kcal/869 kJ)**

200 ml mléko polotučné  
150 g ovoce (banán,  
jahody)



**Caprese**  
**(305 kcal/1250 kJ)**

40 g pečivo (2 krajíčky)  
100 g mozzarella  
200 g rajčata  
lžička olivového oleje  
bazalka na ochucení a  
zdobení



**Čerstvý sýr s ovocem**  
**(250 kcal/1025 kJ)**

150 g cottage sýr  
50 g ananas čerstvý  
10 g slunečnicová  
semínka



**Obložené rýžové chleby**  
**- úsměvy**  
**(163 kcal/685 kJ)**

2 plátky (20 g) rýžové  
chlebičky  
50 g cottage sýr  
plátek krutí šunky  
zelenina



**Malinový tvaroh  
(112 kcal/470 kJ)**

100 g malin  
50 g měkkého polotučného  
tvarohu



---

**Ovoce s jogurtem  
(200 kcal/810 kJ)**

100 g ovoce směs  
200 g bílý polotučný  
jogurt





Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)