magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 7. 10. 2013 | beda

Jak motivovat dítě ke svačině a jakou roli hrají svačiny u dospělého?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Jak-motivovat-dite-ke-svacine-a-jakou-roli-hraji-svaciny-u-dospeleho__s10013x7955.html

Má-li lidské tělo správně fungovat, potřebuje pravidelně přijímat dostatečné množství kvalitních, zdravých a nutričně výživných potravin. Proto by mezi snídaní, obědem a večeří, které jsou zároveň největšími jídly dne, neměly chybět ani svačiny. Platí to pro děti i pro dospělé.

„Pokud dítě nesnídá (nebo jen lehce) a zároveň málo nebo nevhodně svačí, dochází ke kolísání hladiny cukru v krvi, a tak je unavené a nesoustředěné, to stejné platí samozřejmě i u dospělých. Naopak po sladkostech, jako jsou čokolády, limonády, sušenky, sladké cereálie nebo pečivo, se **hladina cukru díky takzvaným rychlým sacharidům ještě více rozkolísá, což vede k hyperaktivitě a někdy až k agresivitě**," upozorňuje na rizika spojená se špatnou životosprávou nutriční terapeutka Veronika Jirkalová.

Nenechte výběr svačiny čistě na dítěti. Vybere si sladkost

Možná Vás nebaví se s potomkem každé ráno hádat nad svačinovým boxem

nebo odpoledne vyhazovat okoralé pečivo a nakousané ovoce, přesto buďte i za toto radši, než abyste nechali zodpovědnost za výběr svačiny na svém dítěti. „**Pokud dáte dětem místo zdravé svačiny peníze, aby si samy něco koupily, pravděpodobně to bude sušenka, čokoládová tyčinka nebo slazené nápoje**. Odbočíme-li od nedostatečné nutriční vyváženosti takových pokrmů a jejich vysoké ceny, určitě bychom si měli být vědomi toho, že dětský jídelníček sestavený převážně ze sušenek, čokoládových tyčinek, párků v rohlíku nebo chipsů, může mít za následek **různé zdravotní potíže, jako je snížená imunita, nadváha/obezita, bolesti hlavy, psychické potíže nebo třeba akné**," varuje Jirkalová.

Ideální svačina

Ideální svačina – pro děti i dospělé – by měla obsahovat **vyvážený poměr všech základních výživových prvků, jako jsou komplexní sacharidy (ideálně celozrnné pečivo), bílkoviny (sýr cottage, tvaroh, žervé, apod.), zdravé, tělu prospěšné tuky (třeba nesolené a nepražené oříšky), vitaminy, minerály a vlákninu (zelenina).** Ideální svačina je taková, která je pestrá, střídmá a z čerstvých chutných surovin. Dopolední svačina nebo také přesnídávka zastává přibližně 10 až 15 % energetického příjmu z celého dne. Tento průměr počítá však s tím, že se ráno dítě sytě nasnídá. Během noci spotřebuje mozek téměř všechnu glukózu a snídaně tak

dodá potřebnou energii. Na jak dlouho, **závisí na složení snídaňového jídla**.

Glykemický index potravin a důležitost pitného režimu

U dětí školou povinných platí pravidlo glykemického indexu potravin, stejně tak jako u nás dospělých. Tedy **čím je hodnota nižší, tím déle se bude energie uvolňovat**. To, co na děti zabírá, je **změna v jídelníčku**, tedy v případě, že nejsou jednosměrně zaměřeny třeba na čokoládové lupínky, nebo další podobné snídaňové cereálie. Přitom se snažte, aby se svačiny obměňovaly, stejně tak jako snídaně a ostatní jídla během dne. Nebojte se, že vám to zabere příliš času, jde jen o správnou organizaci v kuchyni a ostatních prací v domácnosti. Stejně tak, jako se pozvolna vytrácí energie ve formě glukózy z krve, je třeba **doplnit zásobu tekutin**, které tělo také pravidelně zpracovává. Tím se vyhnete únavě, bolestem hlavy a nastartujete soustředěnost a zažívání, a to platí nejen pro vaše děti, ale i pro vás.

Čistá voda a ovocný čaj ano, limonády ne

Důležitou součástí zdravého stravování je i pitný režim s doporučenými 1,5 - 2,5 litry (podle věku a aktivity) neslazených tekutin denně. J**děte tedy svým**

dětem příkladem a hned po ránu vypijte jednu sklenku vody nebo neslazeného čaje. Dalších 300 až 500 ml by mělo dítě vypít během dopoledne ve škole. Mezi vhodné nápoje pro děti patří neperlivá voda a ovocný čaj, v menší míře pak slabě mineralizované vody, 100% ovocné nebo zeleninové džusy ředěné vodou 1:1 nebo slabší šťávy s vodou **bez přidaných konzervačních látek s nižším podílem cukru**. Co opravdu není vhodné, jsou sycené a slazené nápoje (limonády, apod). Některé umělé látky, které se při jejich výrobě používají, se dávají do souvislosti s hyperaktivitou dětí předškolního a školního věku.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz