magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 8. 12. 2015 | bse

Co dodá dětem energii

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Co-doda-detem-energii__s10013x9483.html

Správná výživa našich dětí by měla být jednou z našich největších starostí. Nejen, že se od kvalitně sestaveného jídelníčku odvíjí to, jakou náladu může dítě během dne mít, ale odvíjí se od něj především to, jak bude dítě po čas celého dne fungovat. A jelikož se v dnešní době snaží rodiče své děti co nejvíce zaměstnat a zabavit, běhají děti od rána do večera z kroužku na kroužek. To všechno stojí děti spoustu úsilí a samozřejmě i obrovské množství energie, kterou je potřeba správně doplňovat. A jak na to?

snídaně - základ dne

To, že je snídaně základem dne, zní už pomalu jako klišé. Spousta z nás to ví, ale ne každý podle toho koná. Dost často vstáváme s malým předstihem, a tak kolikrát zapomínáme snídat, což se v průběhu dne může jevit jako fatální chyba. **Můžeme ale ochuzovat o tak zásadní rituál, který by měl přinášet 20-25 % denní energie, i ty nejmenší?**

Neustále v televizích vídáme spoty na “zdravé” dětské cereálie, které stačí jen zalít mlékem a dítě bude plné energie. Je ale potřeba říct, že snídat „čokoládové kuličky” s mlékem může mít za následek něco, v co bychom asi úplně nedoufali, a je nutné, abychom konzumaci cereálií u dětí hlídali. Častokrát takové produkty obsahují nezdravé množství cukru, které může mít za následek rychlý nárůst energie, zároveň ale rychlou ztrátu, která se může

projevit například ve škole sníženou pozorností a náhlou únavou (tzv. rychlé cukry). **Vyvarujte se tedy sušenkám a jiným sladkostem, které kolikrát děti snídají jen proto, že na vydatnou snídani nezbyl čas.**

Co tedy dát dítěti ráno ke snídani?

"Vyvážená snídaně by měla obsahovat sacharidy, bílkovinu a také menší množství tuku. Zkuste tedy dítěti ráno připravit například celozrnný chléb s máslem, šunkou a sýrem a doplňte talíř o kus papriky nebo jablka," radí odbornice na výživu Karolína Hlavatá.

Pokud vaše dítě vyžaduje sladkou snídani, spojte bílý jogurt s müssli a nebo mu připravte cereální kaši, kterou můžete osladit například medem a posypat nastrouhaným jablkem, které doplní vitamín C.

cool svačina

Pamatujete si doby, kdy jste si ve školách se spolužáky vyměňovali svačiny a občas tak trochu záviděli ostatním, co mají ve svých svačinových sáčcích? Nenechte teď prahnout vaše dítě po svačinách ostatních a udělejte jeho svačinu tou, kterou mu bude celá třída závidět a o které se bude vyprávět v jiných domácnostech!

Motivací ke snězení svačiny je u dítěte především její vzhled, snažte se tedy, aby svačina lahodila oku vašeho školáka. Od barevné krabičky až po pěknou lahev na pití - to vše je důležité. Nejdůležitější je ale pochopitelně obsah, který by měl v případě dopolední svačiny tvořit 15 % denního příjmu energie.

"Aby se chtělo dítěti svačinu jíst, musí být pro něj jistým způsobem atraktivní. Školní svačina se povětšinou skládá z několika prvků - něco většího, ovoce/zelenina a něco „na chuť"," podotýká Hlavatá.

V případě velkého prvku svačiny zapomeňte na housky a rohlíky a zkuste například tortillový wrap s jogurtovým dresignem, zeleninou a kousky kuřecího masa nebo celozrnný chléb s arašídovým máslem a pokrájenými jablky. Variant

svačin s celozrnným chlebem je spousta. **Můžete využít tvaroh, lučinu nebo i tuňákovou či jinou pomazánku. Další složkou svačiny by měla být zelenina nebo ovoce, které dítěti dodají energii na několik dalších hodin.** Poslední složkou by mělo být něco, co vaše dítě potěší a vytvoří dojem „sladké tečky” na závěr. Tato složka by měla být pro dítě atraktivní, aby se pak neuchylovalo ke školním automatům, které nabízejí spoustu nezdravých, ale pro dítě lákavých potravin.

"Doplňte svačinu tedy o zdravou müssli tyčinku, kousek hořké čokolády nebo nesolené ořechy," doporučuje Hlavatá.

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