magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 18. 12. 2015 | bse

Co dodá dětem energii II

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Co-doda-detem-energii-II__s10013x9489.html

Co je pro děti důležité mimo dopolední svačiny a snídaně, o kterých jste se dočetli v předchozím článku se stejným názvem? Nesmíme samozřejmě zapomínat na pitný režim a na odpolední svačinu.

Odpolední svačina

Ze školy rovnou na kroužky! To je každodenní rutina mnoha školáků a občas může být dost vyčerpávající. V tuto dobu nastává čas, kdy jsou děti energií zásobovány, ale také spoustu energie vydají, tudíž je dobré, aby i v tuto dobu měly nějaký energetický příjem. **Ten by měl tvořit 10 % z celého dne.** Pokud by byl totiž příjem vyšší, nemuselo by tělo stačit energii vydávat a ta by se pak začala ukládat v podobě tuků. **Je proto důležité vybrat to správné, co dítěti dodá adekvátní množství energie k jeho aktivitám.**

"Připravte dítěti tedy navíc třeba menší bagetu s avokádovou pomazánkou nebo s kvalitním margarínem a šunkou. Přidat můžete i kus zeleniny nebo ovoce - kouskem okurky, mandarinkou nebo rozkrojeným kiwi nic nezkazíte," radí odbornice na výživu Karolína Hlavatá.

Důležité je nenechat dítě chodit domů hladové a ujistit se, že pokud bude mít hlad, bude mít vždy něco po ruce.

Pitný režim

Na co se ve spojení se svačinami často zapomíná, je pitný režim. Zapomínat připravit láhev s pitím se ale nevyplácí, jelikož se pak děti odkazují na

automaty ve školách, kde to jen přetéká nasycenými a přeslazenými nápoji, které nejsou tou nejvhodnější variantou.

Pokud vaše dítě chodí na základní školu a nevykonává nějakou neobvyklou aktivitu, měl by mu stačit přibližně 3/4 - 1 litr vody. U takto starého dítěte by za celý den měl tvořit příjem vody přibližně 1,8 litru. Pokud chodí v průběhu odpoledne na kroužky zaměřené na sport, množství podaných tekutin je pochopitelně potřeba zvýšit na takové množství, aby dítě nemuselo trpět žízní.

A co dítěti přes den podat? Ráno se určitě hodí vypít alespoň jeden hrníček neslazeného čaje nebo mléka, to ale není zahrnováno mezi nápoje, tudíž se doporučuje jen jako doplňující složka.

"**Do školy se hodí buď nesycená voda, ta ale spoustě dětí příliš nechutná, proto můžete přidat malé množství ovocného sirupu, který vodu jemně ochutí.** Vedle nešlápnete ani tehdy, pokud dítěti naředíte 100 % ovocný džus s vodou (nejlépe poměr 1:1). Pokud dítě sportuje, doporučuji pít pouze neslazenou a především neperlivou vodu," radí Hlavatá.

Jídlo se odráží ve výkonech

Shrneme-li vše, měli bychom si především uvědomit, že je důležité věnovat pozornost tomu, co naše dítě v průběhu dne jí. **Ať se to totiž nemusí zdát, to, co dítě sní, má obrovský vliv na to, jak se chová a jaké podává výkony například ve škole.** Snažte se tedy upřednostňovat kvalitu nad kvantitou a hrajte si s tím! Jídlo má být také zábava a o to více, pokud je pro vaše milované dítě.

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