



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 nevhodnější 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 nesyčená voda, ta ale spouště 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.