



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Výživa dětí](#) 1. 9. 2017 | tla

Co by měl školák najít doma v lednici?

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Co-by-mel-skolak-najit-doma-v-lednici__s20129x10582.html

Máte doma školáka a přemýšlíte, jak budete každý den připravovat odpolední svačiny? Nebo jste zastáncem toho, že samostatnost a soběstačnost je třeba pěstovat už v útlém věku? Věčné rodičovské dilema, zda potomkovi věřit, dát mu padesátikorunu na svačinu a spolehnout se na něj, nebo jít na jistotu a každý den jídlo zajistit?



Podle odborníků je v tomto případě ideální kompromis. Dáte-li mu jen peníze, riskujete, že si cestou domů zaskočí na hamburger s colou. Školák, když přijde

odpoledne domů, by měl najít v ledničce vhodné potraviny, z nichž už si sám dokáže zdravou svačinu, která mu bude chutnat, udělat.

Soběstačnost nepřeceňujte

To, že je potomek schopen sám dojít do školy a domů, ještě neznamena, že bude schopen si sám vhodně vybrat a nachystat jídlo. **„Soběstačnost je v pořádku, ale neměli bychom ji ani u starších školáků přeceňovat. I když už tak nevypadají, jsou to stále přece jen děti,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá. Podle ní je vhodné dát dítěti volnou ruku, aby si něco k jídlu podle chuti připravilo, ale je stále třeba mít nad ním kontrolu.

My zásobujeme, dítě kombinuje

Jinými slovy, my plníme ledničku, potomek už pak sám kombinuje. Co by měl v lednici odpoledne najít, než my dorazíme z práce? **„Vždy by dítě mělo mít možnost namazat si něčím pečivo, například chléb, toustový chléb nebo křehké chleby. Stále nejděčnější jsou různé domácí pomazánky. Děti v tomto věku jsou také lačné po mléčných výrobcích, tak by v lednici neměly chybět. Dítě je schopné sníst i dva tři jogurty najednou,“** říká dietoložka. Ideální jsou podle ní bílé, do kterých si může zamíchat lžičku domácí marmelády nebo nakrájet ovoce. **„Výrobky by měly**

být různé, aby se dítě mohlo samo rozhodnout, zda si dá jogurt třeba nízkotučný řeckého typu, nebo tvaroh a podobně,“ míní Karolína Hlavatá.

Šejky i topinky zvládnou

V každém případě by doma nemělo chybět mléko. Staršího školáka už můžeme naučit zacházet bezpečně s mixérem nebo se šejkrem.

„Adolescenti mají rádi koktejly z mléka, kefírového mléka a ovoce,“ doporučuje dietoložka. Podle ní zvládnou i topinky v topinkovači. V tom případě by ale v lednici měl

být na namazání sýr, například žervé nebo lučina. Samozřejmě k takové svačině by měla být v chladničce i odpovídající zelenina – rajče, paprika, okurka, či ovoce. Podle toho, co má rád.



Něco pro slečny „dietářky“

Zvláštní kategorií jsou mladé dámy. Dívky už ve věku kolem dvanácti let začínají sledovat postavu a mnohdy koketují s dietami. **„Pak je fajn, když taková školačka v lednici najde například řepu se sýrem, šopský salát**

s balkánským sýrem nebo ideálně s nastrohaným olešnickým nebo tvrdým ochuceným tvarohem,“ objasňuje dietoložka.

Osvědčené krabičky

Pro mladší školáky je zejména zpočátku vhodné připravit do lednice krabičku s již hotovou odpolední svačinou. Nespoléhejte ani na to, že dítě v lednici bude soustředěně hledat, dokud něco k svačině nenajde. Předem ho upozorněte, co v ní má k dispozici a kde. **„Děti, hlavně kluci, nevidí. To, co chceme, aby snědly, je vhodné vždy umístit do první řady ve výši jejich očí,“** radí Karolína Hlavatá.

Základem je komunikace

Základem toho, aby se dítě i odpoledne správně nasvačilo, je komunikace. **Zajímejte se o to, proč dítě svačinu nesnědlo.** Povídejte si o tom, co mu chutná a co ne. Ať jde s vámi do obchodu a vybere si, co má rádo. Pokud jeho volba zapadá do zdravého stravování, nechte to na něm. Pokud ne, snažte se mu vysvětlit, co je špatně a proč, a společně vyberte zdravější alternativu. **Takový nákup vám patrně zabere více času, ale naučit dítě orientovat se ve zdravých a nevhodných potravinách určitě stojí za to.**

Copyright © 2025

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