magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Výživa dětí 3. 9. 2018 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Jaké svačiny připravit dětem do školy?

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Jake-svaciny-pripravit-detem-do-skoly__s20129x11143.html

I děti potřebují pravidelnou stravu, do které patří kromě hlavních jídel i svačiny. Díky nim dítě doplní energii i živiny pro růst i vývoj, ale i pro dobrý školní výkon – navíc jsou velmi důležité i v prevenci obezity. Svačina by měla obsahovat zeleninu i ovoce, naopak by neměla zahrnovat sladkosti, slané pochutiny či slazené nápoje.

Co dětem do školy připravit?

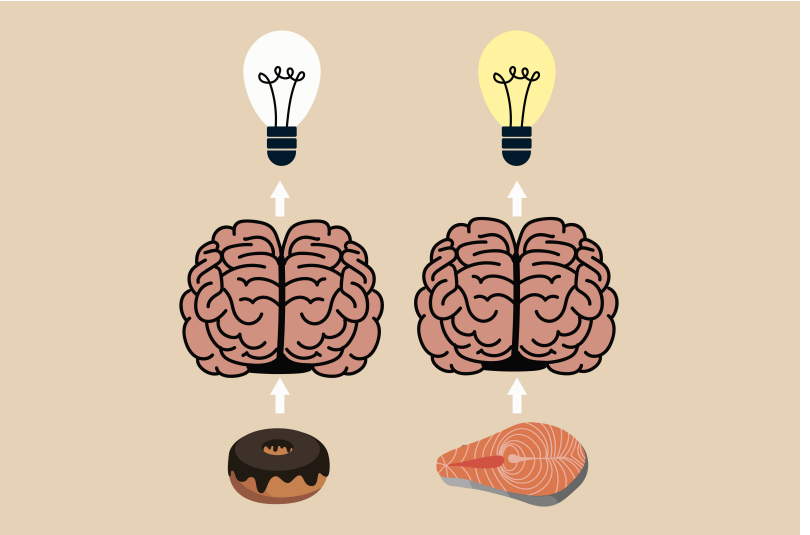
Nový školní rok je tu a opět nastává **každodenní přemýšlení, co připravit**

dětem do školy k svačině. Samozřejmě by bylo jednodušší potomkovi jen svěřit peníze s tím, že si sám v obchodě jídlo do školy obstará. Pro řadu dětí jsou ale **nezdravé potraviny velkým pokušením, kterému rády podlehnou** – zajímejte se tak, co dítě během dne jedlo a snažte se neuchylovat k tomuto řešení příliš často.

Pamlsková vyhláška

V současné době platí **pamlsková vyhláška,** která zakazuje prodej některých potravin ve školách (nápoje s obsahem kofeinu a energetické nápoje, nápoje slazené cukrem či sladidly a smažené chipsy), navíc upravuje jaké potraviny, které se na půdě školy nabízet mohou. Požadavky vyhlášky na povolený obsah cukrů, tuků či soli na 100 g potraviny však **budou procházet úpravou,** navíc se vyhláška vztahuje pouze na školy základní a nižší stupeň víceletých gymnázií, **středních škol se tato vyhláška netýká.**

Energie pro tělo i mozek



Energie investovaná do úvah i přípravy svačiny se rodičům bohatě vrátí – pravidelné stravování pomáhá k **vytvoření zdravých stravovacích návyků,** dítě by pak nemělo mít potřebu se přejídat nebo mlsat. Pokud se svačina vynechává, může to vést dokonce k horším školním výsledkům – dítě se nemusí zvládnout dobře soustředit – i **pro činnost mozku zkrátka potřebujeme energii.**

Velikost svačiny

Dopolední svačina by měla tvořit cca 10 % z denního příjmu energie, **odpolední svačina se pak přizpůsobuje režimu dítěte** – pokud dítě

nečeká nějaká pohybová aktivita, může být už porce menší. Svačina by měla obsahovat zdroj polysacharidů (ideálně i s vyšším obsahem vlákniny), zdroj kvalitních bílkovin, čerstvou zeleninu a ovoce a také tekutiny.

Co k svačině připravit

- K svačině může dítě dostat kváskový (žitný, celozrnný) chléb s pomazánkou z tvarohu (sýrem cottage, lučinou, žervé) nebo s kvalitní šunkou a plátkovým sýrem či hummusem.
- Další variantou může být směs listových salátů s trochou jogurtu, pečeným kuřecím masem či šunkou a sýrem v celozrnném pita chlebu nebo tortille.
- Jindy může mít dítě k svačině jogurt s müsli nebo kefír.

Nezapomeňte přidat také porci čerstvého ovoce i zeleniny – jsou to důležité zdroje vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Pro chuť může dítě dostat třeba i menší hrst oříšků a občasně i trochu sušeného ovoce (ideálně nedoslazovaného).

Důležité jsou také tekutiny, proto připravte k svačině také láhev s pitím – vhodný je ovocný nebo slabý černý čaj s citronem nebo čistá voda, kterou můžeme dochutit citronem nebo jen velmi malým množstvím džusu či ovocné šťávy.

Jak by svačina vypadat neměla

- Bílé pečivo není pro starší děti ani dospívající příliš vhodné.
- Trvanlivý salám nebo paštika dítěti dodají sice spoustu energie, ale důležitých bílkovin je v nich pomálu.
- Ideální není ani smažené nebo jemné sladké pečivo (koblihy, croissanty,

buchty a koláče) nebo sušenky či sladké tyčinky.

Když už dítěti chcete dopřát sladký moučník, zkuste **doma upečený** makovec nebo piškotovou bublaninu s ovocem, **přibalte** navíc bílý nebo ovocný **jogurt**.

Pro děti i dospívající jsou často **velmi lákavá jídla rychlého občerstvení** (fast food) – párek v rohlíku, hamburger či bageta s majonézovým dresinkem. I tyto varianty jsou bohaté na energii a tuk, ale chudé na bílkoviny, vitamíny a minerální látky. **Mluvte s dětmi o důležitosti zdravého stravování** a jeho vlivu na naše zdraví, nutnosti příjmu potřebných živin prostřednictvím pestrého jídelníčku. **A jděte jim příkladem** – to je také velmi důležité.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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