magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Výživa dětí 31. 8. 2021 | Tomáš Lebeda

Pestré svačiny plné živin do práce i do školy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pestre-svaciny-plne-zivin-do-prace-i-do-skoly__s20129x19510.html

I když jsou malé, jsou svačiny důležitou součástí jídelníčku. Dodají energii a zabrání vlčímu hladu, kdy sníte, nač přijdete. Při přípravě je třeba dbát na to, aby byly co nejpestřejší. Důležité je zajistit dostatečný energetický příjem i příjem všech pro tělo potřebných nutričních látek.

Pestré svačiny plné živin

- Zejména děti potřebují svačiny jak dopoledne, tak odpoledne. Některé nerady snídají a k obědu se dostanou nezřídka až kolem půl druhé

odpoledne. Odpoledne pak potřebují sílu a energii na sport a kroužky. Svačiny jsou proto **v jejich jídelníčku zásadní**.

„Měla by obsahovat pečivo, nebo zdroj nějakého komplexního sacharidu. Nemusí to být nutně jen chléb nebo houska, ale například i tortilly, müsli, nebo méně doslazovaná müsli tyčinka. Samozřejmou součástí pak je **ovoce a zelenina**," doporučuje dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Moderní svačinový chléb

K tradičnímu svačinovému chlebu lze přistupovat i moderně. Můžete sobě do práce i dětem do školy ke svačině připravit **celozrnný sendvič naplněný pomazánkou a zeleninou**. Pečivo můžete též zapéct. Zvyšováním teploty pečiva však dochází

ke zvyšování glykemického indexu celého pokrmu. Na pečivo lze namazat leccos a kreativitě se meze nekladou.

Například na 60 g žitného/celozrnného pečiva můžete přidat:

- 30 g avokádo, 50 g hummus
- 80 g paštika z tofu
- 60 g brokolicová pomazánka (brokolice, sójová smetana)
- 80 g luštěninová pomazánka a plátky ředkviček
- 25 g arašídové máslo/kešu pomazánka, plátky banánu či jahod
- 80 g pomazánka z červené řepy posypaná mungo klíčky
- samozřejmě klasická šunka + sýr mají své stále místo

Myslete na bílkoviny

- I ve svačinách musíme myslet na to, aby v jídelníčku **nechyběly bílkoviny**.

  „Jejich vydatným zdrojem **jsou luštěniny**. Ke zdravé svačině z nich můžeme připravit rozmanité pomazánky. Výhodou luštěnin je, že existuje hodně druhů a dají se z nich dělat nejen hutné pomazánky,

ale hodí se do jakéhokoliv salátu a chutné a zdravé jsou i jejich klíčky. Lze z nich připravovat lahodné polévky a sladká jídla, například fazolové muffiny či à lá perník.“ říká Karolína Hlavatá.

Vybírejte jogurty obohacené o vápník

- Pochutnejte si na jogurech, ať již mléčných, či jejich ne-mléčných alternativách

„U rostlinných alternativ je třeba pečlivě vybírat. Většinou se vyrábějí z obilovin či z ořechů, například **kokosový či mandlový rostlinný nápoj**. Je tedy třeba myslet na to, že některé výrobky, zejména rýžové či ovesné mléko, obsahují velmi málo bílkovin. Srovnatelné s kravským mlékem z hlediska jejich obsahu je **pouze sójový rostlinný nápoj**. Vždy bychom ale měli vybírat produkty obohacené o vápník,“ vysvětluje dietoložka.

Pokud takový rostlinný nápoj dáme dítěti ke svačině, máme jistotu, že se zasytí a získá **potřebné látky pro svůj růst.** Nápoj s nižším obsahem bílkovin je třeba o bílkoviny obohatit. Přidat můžeme rostlinné sušené bílkoviny, jako jsou

například **konopné či mandlové**. Své udělá i přídavek nasekaných ořechů nebo celozrnných vloček či pšeničných klíčků. Energetickou hodnotu zvýší i trocha 100% rostlinného oleje či tuku.

Ovoce a zelenina součástí každé svačiny

Zejména u dětí je důležité myslet na různorodost – kousek mrkve, jablka, hrst cherry rajčátek. Některé druhy zeleniny jsou také důležitým zdrojem vápníku, například **kadeřávek, brokolice, růžičková kapusta, květák, ředkvičky, kedlubny**.

> „Ovoce je významným zdrojem vitaminů, minerálních látek, vlákniny a antioxidantů. Sušené ovoce poskytuje především energii, vlákninu a minerální látky. Čerstvé ovoce bude atraktivní upravíme-li ho jako ovocný špíz. Na špejli střídavě napichujte jahodu, kus jablka, kuličku

hroznového vína. Použijte 250 gramů ovoce," nabízí tip Karolína Hlavatá.

Smoothie ideálně zasytí

I smoothie jsou vhodnou svačinkou. Zasytí a je v nich všechno. Dobré je například **smoothie s konopným proteinem**. Od rána - do svačiny určitě vydrží a v teplých měsících můžete vložit nádobu do termoobalu.

„Rozmixujeme jeden menší banán, třetinu manga, polévkovou lžíci konopného proteinu, lžičku matcha čaje, hrst špenátových listů s vodou (cca 250 ml), nebo mlékem. Do smoothie ke svačině doporučuji přidat **i polévkovou lžíci chia semen**. Obsahují pro zdraví prospěšné omega 3 mastné kyseliny, kterých je jinak v čistě rostlinné stravě poměrně málo. Chia semena díky obsažené vláknině mají vysokou sytivou schopnost." radí dietoložka.

Zajímavé jsou i svačinové saláty

Ne zcela obvyklé, ale rozhodně zajímavé mohou být i **svačinové saláty**. Směs zeleniny s tofu nebo tempehem, vařenými či konzervovanými luštěninami, bylinkami, semeny. Když dodáme ještě trochu oleje a přidáme krajíček chleba namazaný 100% rostlinným tukem (například Flórou Light), nebo celozrnné krekry, svačině pak rozhodně nic nechybí.

V letních měsících se často kombinuje zeleninový salát s jahodami a melounem, na podzim a v zimě pak s hroznovým vínem nebo třeba s citrusy. Výhodou svačinového salátu bezesporu je, že **není potřeba ho ohřívat** a nemusí být po celou dobu v lednici. Je vhodným řešení tam, kde není k dispozici lednička a mikrovlnná trouba.

Odpolední svačiny mohou být i větší

Mezi svačinami pro dospělé a děti není velký rozdíl. Mezi obědem a večeří bývá poměrně dlouhá doba. Jsme-li vyhládlí, hrozí, že se na noc přejíme. Proto by **odpolední svačiny měly být větší než dopolední**. I vydatnější, mohou hradit až **10-15 % z celkového energetického příjmu**. Skladbou připomínají menší snídani.

- Klidně si můžeme dát krajíc chleba, žitnou housku i koláč s mákem, který je také zdrojem bílkovin.
- Mák patří mezi potraviny s vysokým obsahem vápníku. Je dobré si ho dopřávat co nejčastěji.

Nutričně hodnotnou, chutnou a zejména skladnou svačinkou, která zažene hlad a můžeme ji mít vždy při ruce, je sušené ovoce. Vhodné je vybírat si ho nejlépe v bio kvalitě. V ostatních případech je ovoce zpravidla sířeno a je nutné ho před konzumací oplachovat.

Tipy na chutnou a zdravou svačinku

- Dvě hrsti sušených jablek (křížal) a 20 g mandlí.
- Ovocná miska (200 g) a 30 g kešu ořechů.

- Makový závin (100 g), káva latté se sójovým mlékem (150 ml).
- Plátek celozrnného chleba (60 g) s mandlovou pomazánkou (20 g), půl banánu.
- Ovocný salát (250 g) s kokosovými hoblinkami (15 g).
- Smoothie s banánem (60 g), drobnými plody (100 g) a konopným proteinem (20 g), ovesné sušenky (30 g).
- 300 g různorodého ovoce.
- Studentská směs (10 g hrozinky, 10 g sušené brusinky, 10 g kokosové plátky, 10 g kešu ořechy, 20 g mandle).
- Ořechová tyčinka, jablko.
- Ovocný salát ze 100 g ananasu, 50 g banánu a 20 g dýňových semen.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz