

## Nezapomeň svačinu!



## Je snídaně nejdůležitější jídlo dne?

Nedostatky v dětských snídaních a svačinách mohou mít skutečně nepříjemné následky. **Dětem jednak hrozí nebezpečí nadváhy a obezity**, ale i další rizika, která zvýšenou hmotnost provázejí. Je to například již v dětském věku se objevující **vysoký krevní tlak, kožní problémy, potíže s dýcháním, nadměrné zatěžování kloubů**. Navíc **děti, které mají hlad a žízeň, se ve škole často hůře soustřeďují a to se pak může odrazit i na známkách**.

Některé děti, když vstanou, skutečně nemají hlad a nedokáží nic sníst. Tvrdí, že by jim bylo špatně, a opravdu se to stává. V takovém případě je jíst snídani nenuťme. O to větší bychom jim však měli dát **svačinu**. Zároveň bychom měli také dohlédnout na to, aby se děti před odchodem do školy pořádně napily.

Výkřiky z reklam „hnutí za dobrou snídani“ tvrdí, že ideální a zcela dostačující je po ránu schroupat balíček sušenek, které kromě tuku a cukru obsahují i nějaké obiloviny. Tak tohle však za zdravé jídlo pro začátek dne rozhodně nepovažujte. **K snídani by děti měly sníst totiž také něco od bílkovin, například sýr, klidně i vajíčko, šunku, kousek libového masa, jogurt s cereáliemi, tvarohovou pomazánku. A k tomu krajíček chleba a zeleninu**. V tom případě pak stačí **k svačině zabalit do tašky například ovoce, jogurtový či mléčný nápoj anebo i kvalitní sušenku a nějaké to pití**

**V případě dětí, které nesnídají, by však v určité obměně jako zdravá snídaně měla vypadat školní svačina**. Například v salámu je spousta balastu, množství soli a žádný vápník, který dítě potřebuje ke svému růstu. **Vápník naopak v dostatečném množství obsahují sýry**. Dnes máme obrovskou nabídku sýrů, od čerstvých přes tavené až po tvrdé. Ani dnešní mánii nízkotučných sýrů nepovažujte za rozumnou. Proč nedat

školákovi plátek tučnějšího sýra, když víme, že mu bude chutnat? **Souhlasme i s trochou šunky (ovšem kvalitní)**, případně i kouskem masa. **A k tomu samozřejmě zeleninu, případně ovoce.** Pokud se do tašky vejde krabička se zeleninovým salátem nebo nějakou chutnou pomazánkou, bude to pro školáka určitě vítanou obměnou.

## Hruška kontra okurka

Je zdravější hruška nebo okurka? Obojí je zdravé, obojí má vitamíny, minerální látky a hruška navíc trochu cukru. Takže **když budou děti běhat, je lepší hruška, když ne, je lepší okurka.** A když si dají jeden den hrušku a druhý okurku, tak je to také správné.

Stejně se to má všeobecně i s příjmem kalorií. **Pokud víme, že dítě bude určitý den hodně fyzicky vytížené, pak mu můžeme připravit hodně vydatnou snídani i svačinu. Také deváťák potřebuje větší příjem energie než školáček z první, druhé třídy.**

## Celozrnné, nebo bílé?

Možná se někdo bude divit, ale **nemusíme trvat na celozrnném pečivu.** Je pravda, že celé zrno je bohatší na výživné látky než bílá mouka, má v sobě ještě celou řadu vitamínů B, vyšší obsah draslíku, hořčík. Ale pokud má dítě rádo rohlík nebo běžný chleba a skloubíme mu ho se sýrem a zeleninou, tak sní s chutí i potřebnou dávku minerálů a vitamínů.

## Kečup není nepřítel

**I kečup může být zdravý.** Obsahuje přece rajčata, plná nejsilnějšího antioxidantu lykopenu. Bílá houska se sýrem, plátkem salátu, okurky či papriky s trochou kečupu je rozhodně zdravější než například taková sušenka, která má krémovou náplň ze ztuženého tuku s nevýhodným poměrem mastných kyselin. Na takovém hamburgeru není špatný kečup, ale obrovská porce pečiva, ve které se krčí plátek sýra s listem salátu nebo se tam najde opečené tučné mleté maso, ještě potřené hořčicí, případně majonézou. Ta kombinace je příšerná.

## Pít, pít a zase pít

Za naprosto zásadní ovšem považujeme, aby školní děti měly možnost se během dopoledne pořádně napít. **Pokud možno ne sladkých limonád, ale například ovocného čaje, ředěného džusu a především vody, klidně i z vodovodního kohoutku, vždyť je kvalitní.** Množství tekutiny vypité za den by mělo odpovídat váze a velikosti dítěte. **Prvňák by měl tedy vypít zhruba litr, žák šesté třídy litr a půl. Urostlý deváťák samozřejmě ještě víc.** Organismus si řekne sám.

## Polepšili jsme se

Podle posledního výzkumu se pomalu, ale jistě vztah rodičů a dětí k svačinám lepší. Opět po létech si totiž **zhruba polovina dětí nosí do školy svačiny z domova,** klasický chléb se sýrem a k tomu zeleninu nebo

častěji ovoce. **Ovšem druhá půlka si svačiny ve škole kupuje v automatech a to z hlediska správné výživy není ta nejlepší cesta.** Automaty nabízejí většinou oplatky, čokolády, oříšky, tyčinky, brambůrky a především slazené limonády. To je ke svačině naprosto špatné. Není to jedovaté, ale vhodné jen jako malý mls, nikoliv jako denní porce jídla.

*Nutriční terapeutka Jaroslava Kreuzbergová*