

Připravujeme chutné svačinky pro děti



Příprava svačinek do školy může být pro mnoho rodičů noční můrou. Děti nad namazanými krajíci ohrnují nos, domu je leckdy nosí úplně netknuté. **Nevzdávejte se a nespolehejte se na to, že si vaši potomci pořídí libovolnou svačinu z kapsného.** O výživové kvalitě takto vybraného jídla lze pochybovat. Malí strážníci většinou sáhnou po sladkostech, které sice na chvíli pocit hladu zaženou, ale po opadnutí hladiny krevního cukru se efekt znásobí. Dítě potom sotva najde sílu na učení, je nervózní a unavené. Pojďte s námi objevit kouzlo svačinek, kterým žádný mlsný školák neodolá.

Ne(vhodné) potraviny do svačinek

Je důležité, aby připravená svačina nepodléhala rychlé zkáze a aby člověka zasytila, ale aby po ní neměl potřebu „dát si dvacet“. Malí strážníci jistě ocení, pokud připravená krabička po otevření nezaplní svým oděrem celou třídu. Navzdory zdravotnímu přínosu se tedy vyhněte rybí pomazánce i aromatickým druhům sýra. **Ze seznamu vyškrtněte potraviny, které barví chrup a případně mohou zašpinit oblečení.** Zvažte, jestli si s pomazánkou z červené řepy nezaděláváte na flekaté tričko. Makový koláč sice malé mlsouny potěší, ovšem jen do doby, než se spolužáci začnou smát černému chrupu.

Víkendová předpremiéra

Jídlo takzvaně do krabičky určitě nemusí být fádní a nabízí spoustu prostoru na experimentování Ovšem pozor! Pokud chcete vyzkoušet nový svačinkový recept, připravte ho s předstihem a nabídněte ho dětem třeba jako víkendovou snídani. Nebudete riskovat, že se nestrefíte do chuťových pohárků, čímž váš

školák zůstane celé dopoledne s prázdným žaludkem. Se svačinkami můžete kouzlit dle libosti. Mohou mít podobu celozrnného či tmavého pečiva s pomazánkou, šunkou i sýrem, zapečeného toustu, domácího moučníku, kaše, ovocného či zeleninového smoothie nebo vlastního müsli s jogurtem, které si dítě smíchá těsně před konzumací.

Wrap, nebo pizzu?

Děti si navzájem všímají toho, co mají k svačině. **Pokud čas od času dopřejete dítěti zdravý wrap (tortillu), jistě mu nebude vadit, že v ní má spoustu čerstvé zeleniny a jogurtový dressing, protože mu ji většina spolužáků bude chtít sníst.** Skvělým nápadem je také domácí pizza, kdy stačí odkrojit klínek, přidat čerstvou zeleninu a ovoce a svačina snů je na světě. S takovými nápady nedostanete košem ani na druhém stupni.

Muffiny jsou trefa do černého

U malých dětí vsadte na muffiny, do nichž můžete zapéct sladkou i slanou náplň. Děti muffiny milují! Případně si pořídte zajímavé tvary na domácí sušenky a dezerty. Jistě se nebudou zabývat tím, zda jsou slazené cukrem nebo zralými banány, když mají podobu oblíbeného medvídka nebo malých srdíček.

Zdravé sladkosti či slanosti

Máte-li dostatek času, připravte dětem sladké i slané palačinky a zeleninové placičky nebo vytvořte vlastní müsli tyčinky. Poslední dobou získávají na oblibě i raw tyčinky nebo kuličky připravené ze směsi rozmixovaného sušeného ovoce, oříšků, semínek a přídavku kokosového tuku.

Pohrajte si s ovocem a zeleninou

Určitě dětem nenuťte potraviny, které běžně nekonzumují ani doma. Pokud dbáte na zdraví, **dejte si se svačinkou trochu práce a naporcujte čerstvou zeleninu i ovoce. Úhledně nakrájené v krabičce nebo napíchané na špízu jistě získá více pozornosti, než když jim hodíte do tašky celé jablko.** Skvělou volbou jsou i saláty, které doplníte celozrnným pečivem. K ovoci můžete přisypat i trochu ořechů nebo sušených plodů, které jsou na zahrnutí chuti na sladké rozhodně lepší než čokoládové tyčinky. Navíc jsou božskou manou pro mozkové závity.

Ubrousku, prostři se!

Zaměřte se nejenom na svačinu samotnou, ale i na to, jak ji svému školákovi servírujete. Spolužáci si dobře všímají toho, v jakém boxu svačinu přinese, jaký ubrousek vyndává, případně jakou lahev na pití používá. Dovolte dětem, aby si tyto věci sami vybrali, protože tím snižujete riziko, že se budou stydět svačinu vytáhnout z batohu jen kvůli špatně zvolenému designu.

Pusťte děti do kuchyně

Odborníci také doporučují, abyste děti nechali, ať si svačtinu připraví samy. Aspoň jednou týdně jim svěřte plnou důvěru a dopřejte jim „sváču“ podle jejich chuťových buněk. Nejste-li spokojeni s tím, co si vybrali, v klidu to odůvodněte a zkuste jim vysvětlit, že tělo nedokáže fungovat zdravě na sto procent pouze ze sladkého pečiva a limonád. Když budete květiny zalévat vodou s cukrem, nejspíš vám dlouho nepokvetou.

Nejlepší na celé věci je, že jakmile začnete připravovat chutné svačinky svým ratolestem, začnete je nakonec vyrábět ve větším i pro sebe či svého partnera. Protože není nic lepšího než čerstvé jídlo připravené s láskou.

Vyzkoušejte naše svačinkové recepty:

Mrkvové tyčinky

150 g hladké mouky (je možné smíchat např. špaldovou a pšeničnou), 100 g bílého jogurtu, 100 g změkklého másla, 1 středně velká najemno nastrohaná mrkev, 1 rozšlehané vejce na potřetí, provensálské koření a semínka či sůl na ozdobu dle chuti

Ze všech ingrediencí vypracujeme pevné těsto a ideálně necháme ztuhnout v lednici. Poté těsto vyválíme a nakrájíme na tyčinky široké asi 1 cm. Potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme solí a semínky dle libosti a pečeme dozlatova. Pozn. tyčinky se báječně hodí k domácím sýrovým i zeleninovým pomazánkám či jako doplněk polévky.

Avokádová pomazánka

1 zralé avokádo, 2 lžíce plnotučného tvarohu nebo krémového sýra, lžička citronové šťávy, sůl a pepř dle chuti

Avokádo podélně rozřízneme, vyhodíme pecku a vydlabeme dužinu. Smícháme ji s ostatními ingrediencemi a podáváme na čerstvém pečivu. Můžeme ozdobit plátky rajčete a čerstvou petrželovou natí.

Domácí toastový chléb se špaldovou moukou

(recept z knihy Vaříme s dětmi pro děti, nakladatelství Smart Press)

1 pecen: 150 g hladké pšeničné mouky, 250 g špaldové mouky, 200 g plnotučného mléka, 40 g rozpuštěného másla, 20 g cukru, 1 vejce do těsta + 1 vejce na potřetí, 7 g soli, 10 g sušeného droždí

Návod je přímo určen k tomu, aby se na něm podílely vaše ratolesti.

Nejdříve smíchej všechny sypké ingredience – hladkou pšeničnou mouku, hladkou špaldovou mouku, cukr, sůl a sušené droždí. Nasyp je do větší mísy a zamíchej vařečkou.

Maminka ti zatím rozpustí máslo, rozklepne vajíčko, odměří mléko a všechny „tekuté“ ingredience přilije k těm sypkým. Teď bude potřeba hodně síly na míchání, aby se všechny ingredience spojily na pěkné, hladké těsto. Tuhle práci udělá nejlépe domácí robot, ale můžete těsto uhníst společnými silami. Dobře prohnětené těsto by mělo být na povrchu hladké, ale když do něj zaboříš prstík, mělo by trochu lepit.

Shora těsto potřij olivovým olejem, přikryj fólií a dej do tepla kynout. Bude mu to trvat asi tak hodinu. Po

hodině těsto vyndej z misky a trochu ho pomačkej rukama. Jako bys z něj chtěl dostat trochu vzduchu.

Maminka ti vymaže formu olejem a ty zatím z těsta uválej váleček. Váleček vlož opatrně do formy, přikryj utěrkou a dej znovu na hodinu kynout. Po hodině odkryj utěrku a zkontroluj, jestli těsto vykynulo až po okraj formy. Zapni troubu na 180 stupňů.

Maminka ti rozbije vajíčko do misky a prošlehá ho vidličkou. Ty popadni do ruky mašlovačku a celý povrch válečku vajíčkem potř. To proto, aby měl chleba hezky lesklou kůrku. Popros maminku, aby formu s chlebem vložila do rozpálené trouby.

Pečte zhruba 30 minut. Maminka pak špejlí zkontroluje, jestli je chléb hotový.