SVAČINKY PRO DĚTI ZDRAVĚ A HRAVĚ

S koncem léta zpravidla končí i období ovocných svačin, čerstvé zeleniny ze záhonků a rychlých občerstvení na výletech. Režim se začíná vracet do normálu a maminky opět přemýšlejí, co výživného nachystají dětem na svačinu nejen do školy. Co by v ní tedy nemělo chybět a jak ji správně sestavit?

Jednoduché potraviny jako základ

Stejně jako u jídelníčku obecně platí i u svačin, že člověk by měl být z podstatné části živ především ze základních potravin. Ty vysoce průmyslově zpracované by si měl dopřávat jen občasně. Využívejte především jednoduché, základní a také sezónní potraviny, z nichž svačinu snadno nakombinujete a zároveň vás nebude stát tolik peněz.

Kupujte či upečte kvalitní chléb, vyrábějte domácí pomazánky, nezapomínejte na mléčné výrobky a místo sladkostí krájejte ovoce či pečte domácí buchty.

Zvolte mazané mazání

K namazání volte čerstvé sýry typu žervé, lučina, ricotta či cottage. Jsou svou výrobou daleko přirozenější. Díky tomu zpravidla mají mnohem lepší složení a organismu prospívají daleko více. Na jejich základu je navíc možné udělat libovolnou pomazánku. Lučina s mrkví tak může vytvořit mrkvovou, s hráškem zase hráškovou, s plechovkou tuňáka získáte skvělou rybičkovou. Zkuste i pomazánky méně tradiční – třeba květákovou či falešnou hermelínovou. U tavených sýrů vybírejte pečlivě. Dobrou zprávou je, že některé z nich se už dokonce vyrábí bez tavicích solí. Sledujte etikety.



Svačina by měla školáka zasytit

Svačina musí být dostatečně výživná, aby vašeho školáka zasytila na dlouhou dobu. Je proto potřeba také hledět na její složení, které by mělo v zásadě vypadat takto:

¼ sacharidy
¼ bílkoviny
½ ovoce či zelenina

Sacharidy obsahují především pečivo, obilniny, brambory či těstoviny. Z těch méně zdravých potravin samozřejmě také veškeré sladkosti a cukry, které dodávají tělu především energii. Ve svačině vašeho školáka je to tedy zpravidla chleba či jiné pečivo, které je ale potřeba doplnit ještě o dostatečné množství bílkovin. Ty zajistí vývoj svalové hmoty a také to, že jídlo nebude hladové. Mezi nejkvalitnější zdroje bílkovin patří mléčné výrobky, sýry, šunka či maso, vejce a také luštěniny.



Nestačí namazat chleba tenkou vrstvou másla, ale je potřeba také doplnit bílkoviny, protože těch by mělo být přibližně stejně jako sacharidů. Dobře se v tomto ohledu ve svačině uplatňují mléčné výrobky (zejména sýry, tvarohy nebo řecké jogurty), které množství bílkovin pozvednou. A nezapomínejme, že ještě jednou tak velké množství je potřeba sníst také v ovoci nebo zelenině!

Mléčné výrobky pro silné kosti a zdravé zuby

Vysoký obsah vápníku v potravinách sám o sobě nestačí, důležitá je také jeho vstřebatelnost. Z běžného jídelníčku mají pak v tomto ohledu vysoký přínos mléčné výrobky (zejména tvrdý sýr), z nemléčných pak například listová zelenina, luštěniny, ořechy či semínka. Vápník je potřeba doplňovat vždy společně s hořčíkem a vitamínem D. Je tedy potřeba dopřát dítěti dostatek pohybu na slunci, kde se tento vitamín vytváří.

Proč jen vitamíny nestačí

Aby se ale vitamíny mohly ve střevě vstřebávat a být skutečně k užitku, je potřeba zajistit jim tam kyselé prostředí. Kyselé mikroflóře střev pomáhají především fermentované mléčné výrobky jako například jogurty, kefíry, zakysané smetany, acidofilní mléka, podmáslí či tvarohy. Děti se jejich konzumaci zpravidla nebrání. Nabízejte jim různorodé mléčné výrobky. Můžete je i podomácku obohatit. Výborné jsou např. v koktejlech či smoothie. Můžete také tvořit různé dezerty do skleničky, vyrábět domácí pomazánky či dipy a jednoduše je dostat i do krémových polévek či omáček.

Důležitá je pravidelnost

Organismus zpravidla citlivě reaguje na stres. Ten může představovat i nepravidelnost v jídle, proto si začne ukládat na „horší časy“. Další komplikací je pak také to, že když se k jídlu konečně dostaneme, máme tendenci jíst nezdravé rychlé cukry, neboť náš hladový organismus prahne po rychlém dodání energie. Zároveň si nepravidelnými a málo častými porcemi ve větším objemu můžeme zadělat na nepříjemný reflux. Pravidelnost a důslednost je tedy důležitá a děti by se jí měly učit už od útlého věku.

Jak oslovit „nejedlíky“

Vždycky je potřeba najít záchytný bod v podobě potravin, o kterých víte, že je dítě sní. Od nich se pak můžete odrazit. A to až do doby, než se jídelníček dítěte nerozšíří natolik, že nebude přemýšlení potřeba.

Vždy, když dítě nějaký takový mezník překoná, povídejte si o tom a dítě pochvalte. Víte například, že vaše dítě nikdy neodmítne lívance? Schovejte do nich červenou řepu, sýr či ovesné vločky. Nebo zkoušeli jste už krásně zelené vafle z tolik neoblíbeného špenátu? Příp. muffiny naslano? A co pomazánky z luštěnin? Místo čerstvého ovoce kvalitní sušené?

Zkuste jídlo zatraktivnit také vzhledově a hrajte si s ním. Nakreslete smajlíka do kaše, napíchejte ovoce na špízy, mixujte ho do smoothie, podávejte zeleninu s tvarohovým dipem a chystejte pestré sendviče, hamburgery či pizzu, protože ty jsou natolik cool, že v nich děti snědí i méně oblíbené potraviny.

Šárka PODLENOVÁ