

## Dětské snídaně a svačinky do školy

### Úvod:

Co jsou zdravé snídaně či svačiny? Je to takové jídlo - jídelníček - které respektuje konkrétního člověka - školáka. Při tvorbě ranní stravy se orientujeme podle pohlaví, věku, výšky a váhy, podle zdravotního stavu, míry stresu, psychického a fyzického zatížení v dopoledních hodinách. Správně sestavená snídaně by měla mít přiměřenou energetickou hodnotu a správný poměr mezi bílkovinami, tuky a sacharidy. Tuky a sacharidy by měly dopoledne převládat. Jsou to základní energetické kameny. Snídaně by měly být pestré a dětem by měly chutnat.

Ovoce a zelenina by měla být po ruce při snídani i svačině.

Pitný režim je velice důležitý. Slabé zelené, nebo bylinkové čaje, vodou ředěné ovocné šťávy na snídani; minerálky, slabé neslazené čaje na svačiny.

Ráno po probuzení (před čistěním zubů) vypít 2dl vlažné (odstáté) vody na pročistění žaludeční a střevní flóry po nočním odpočinku.

### Recept č. 1

Snídaně: hrnek bylinkového neslazeného čaje; 50g ovocného müsli zalít 2dl rýžového nebo mandlového mléka (300-350 kcal); namísto mléka můžeme využít ovocný pro

Svačina: krajíc hrubozrnného chleba natřený lučinou; kolečko čerstvého ananasu nebo jiného ovoce (150-190 kcal); pitný režim

Suma: do oběda by mělo být spáleno 450 - 500 kcal.

### Recept č. 2

Snídaně: 3dl ovocné šťávy (1 : 2 s vodou); dva plátky hrubozrnného chleba s cottage; rajče; (275kcal)

Svačina: müsli tyčinka bez polevy; jablko; pitný režim

### Recept č. 3

Snídaně: krajíc celozrnného chleba, máslo, 50g tuňák; 250ml ředěná mrkvová šťáva (285kcal)

Svačina: 50g celozrnné sušenky; 250ml pyré – 1 banán, 2 kiwi, 2 pomeranče; pití (210 kcal)

### Recept č. 4

Snídaně: celozrnná bageta; máslo, avokádová pomazánka (z tvarohu), hrnek černého neslazeného čaje, (290kcal)

Svačina: krajíc hrubozrnného chleba; lučina; malé kiwi, malá mandarinka, pitný režim (190kcal)

## Dětské snídaně a svačinky do školy

### A zase trochu teorie.

U dítěte (školou povinné, tedy podle vývoje) vycházíme z toho, jakou má konstituci, jaká je jeho váha a kolik z toho je aktivní tělesná hmota. Dále pak záleží na denních aktivitách, zda sedí u počítače, nebo je fyzicky aktivní. Teoreticky se dá usuzovat, že dítě školou povinné by mělo mít příjem 1800 – 2200 kcal za den.

Snídaně je nepostradatelná. Není-li snídaně, dochází ke snižování energetického výdeje.

U snídání je nutno vycházet z toho, jakou chuť po ránu dítě cítí. Lehčí a energeticky bohatší jsou snídaně cereální – nasládlé. Těžší a tučnější variantou je pečivo, pomazánky, sýry, vajíčka. Přes týden je tedy nutno volit sladkou snídani, o víkendu pak dle chuti těžší. Snídaně by měla tvořit 20-25% denního energetického příjmu. Pozor na těžké pokrmy, jako jsou míchaná vajíčka či uzeniny všeho druhu. Samostatné jogurty jsou nevhodné, jen zaplácají žaludek a nenasytí.

U svačinek je to obdobné. Opět záleží na chuti dítěte. Tady už je dobrý jogurt, kousek ovoce, trochu komplexních sacharidů, jako např. celozrnné sušenky, nebo müsli tyčinky. Kdo nesnídá těžší a tučnější variantu, zde si už může dát pečivo se šunkou a sýrem. Svačinky nevynechávat, neboť mozek ve škole pracuje naplno a jeho palivem je glukóza. Depozitá cukru je hodně malý, proto je ho nutno postupně doplňovat a udržovat stabilní hladinu krevního cukru. Když má dítě plnou zásobu glykogenu v játrech, tak ho nerozhodí žádný stres. Dopolední svačinka by měla tvořit 10-15% denního energetického příjmu.

### Recept č. 5

Snídaně: 30g instantní přírodní nebo ovocné obilné kaše zalít horkou vodou + 1 lžička javorového sirupu, 80g sušeného ovoce; šálek neslazeného zeleného čaje (300kcal)

Svačina: 25g celozrnných sušenek, hruška; pitný režim (175kcal)

### Recept č. 6

Snídaně: krajíc celozrnného chleba, žervé, 30g mozzarella, rajče; 2,5dl džus (1:2 s vodou), (290kcal)

Svačina: tyčinka müsli, menší banán, pitný režim, (170kcal)

### Recept č. 7

Snídaně: do hladka rozmíchaný bílý jogurt, 50g tvaroh, 8 lž. ovesné vločky, 2 lž. ořechy a lžice medu; neslazený zelený čaj; (290 kcal)

Svačina: celozrnná bageta, rajčatovo-paprikový tvaroh, malé jablko; pitný režim; (170kcal)

## Dětské snídaně a svačinky do školy

### Recept č. 8

Snídaně: 200g pohankové kaše s brusinkami a plátky mandlí; bylinkový čaj neslazený; (280kcal)

Svačina: celozrnná houska, jablečková pomazánka s cottage, ořechy a skořicí; pitný režim (175kcal)

### Recept č. 9

Snídaně: krajíc celozrnného chleba, klasické máslo, domácí džem s minimem cukru; neslazený zelený čaj; (285kcal)

Svačina: ovocný salát (250g) se zakysanou smetanou; pitný režim (150kcal)

### Recept č. 10

Snídaně: krajíc celozrnného chleba, tuňákově tvarohová pomazánka, čerstvá zelenina; vlažný mátový čaj; (285kcal)

Svačina: vícezrnná houska, ředkvičko-vajíčková pomazánka v jogurtu; pitný režim; (175kcal)

Výše jsou uvedeny příklady snídaní a svačinek na 10 pracovních dnů pro školní děti. Představitelství a nápady rodičů se meze nekladou. Zvláště, když děti mají svá kampaňovitá období k nějaké chuti.

Rodiče by měli snídaně a svačiny chystat. Tím mám na mysli to, že do přípravy by měli vložit nějakou vlastní **energii a invenci**. Aktivní a štíhlé dítě může mít ve svačínovém boxu i kousek kvalitní čokolády.

Děti, které poměrně více sportují, potřebují jíst o trochu více než většina jejich spolužáků. Proto kromě obědu nezapomenout i na odpolední svačinku. Dítě nesmí začít trénink hladové!!! Nejlepší je celozrnné pečivo obložené kousky zeleniny, může být i obilná kaše, nebo jogurt a cereálie. Pozor, samotné ovoce nestačí, je po něm ještě větší hlad.

Zdroj:

Poznámky z přednášek MUDr. Radana Gocala; dětské jídelníčky z internetu; literatura od Petra Havlíčka a Petry Lanschové; a také např. knihu Francouzské děti jedí všechno.