



DESIATA PRE DETI A ŠKOLÁKOV

Dodajte svojim deťom kvalitnú
stravu a energiu na celý deň



NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

TAJOMSTVO ENERGIE

Desiata je pre deti veľmi dôležitá. Zaisťujú im spoľahlivý prísun energie na celé dopoludňajšie vyučovanie. Vďaka kvalitnému zloženiu desiat neprepadne vášho školáka hlad a nedostatok energie ani pri popoludňajších aktivitách.

Zloženie desiaty by malo odpovedať veku dieťaťa a dobe, kedy obeduje. Je potrebné počítať s tým, že niektoré dni deti obedujú neskôr, a preto odporúčame zabaliť ešte jednu malú desiату v podobe ovocia, zeleniny, jogurtu, oreškov alebo domácej múslí tyčinky.

Vyváženú a zdravú desiату zvládnete pripraviť sami doma. Stačí vám k tomu celozrnné pečivo, ktoré môžete jednoducho naplniť, napr. šunkou, syrom, nátierkou z tvarohu, ricotty, lučiny a pod. Môžete byť ale oveľa viac kreatívni a svojmu školákovi pripraviť do desiatovej krabičky napr. domáce ovsené sušienky, celozrnné muffiny alebo napríklad chutné sendviče.

Rozhoduje zloženie. Určite je lepšie jedlo pripravené doma ako dať dieťaťu peniaze, aby sa o desiátu „postaralo“ cestou do školy samo. Väčšina detí totiž skončí pri sladkom pečive typu šišky, šatôčky alebo napríklad pri bagetách, sladkých limonádach a pod. To ale nie je vhodné jedlo ani pre dospelého, nieto ešte pre dieťa. Nedodá mu živiny, ani energiu na dlhú dobu. Správna a vyvážená desiata by mala obsahovať dostatok komplexných sacharidov, bielkovín, kvalitné tuky a zeleninu alebo ovocie.

Buďte kreatívni. Prekvapte svojho školáka domácimi muffinmi alebo sušienkami.

Optimálny pomer živín v jedálničku dieťaťa

Desiata, ktorú svojmu dieťaťu pripravíte, by mala byť vyvážená. Mala by obsahovať vyvážený pomer živín. Ideálne je to v tomto percentuálnom zastúpení:

Sacharidy	Bielkoviny	Tuky
50–55 %	15–20 %	25–35 %

Malé deti uvítajú kreatívnejšie spracovanie desiat, napríklad domáce celozrnné sušienky a k tomu jogurt. Klasický rožok s maslom a šunkou nie je to pravé a hlavne, je to jednotvárne. Odporúčame dieťaťu ovocie alebo zeleninu nakrájať na menšie kúsky (málokto dieťa samo siahne po celom jablku). Dieťa toho zje viac a tým doplní vitamíny a vlákninu, ktorá podporuje trávenie a následné vyprázdňovanie. Malému dieťaťu často stačí kúpiť peknú krabičku na desiату a fľašku na pitie, ako používať igelitové vrecko a fľašku od dobrej malinovky.

U starších detí odporúčame sendviče s nátierkou alebo zapečené toasty z celozrnného chleba. Určite i veľké dieťa uvíta raz do týždňa sladkú desiátu, napríklad v podobe mrkvovej bábovky. Nezapúdajte pritom na ovocie, zeleninu a pitný režim.

Zároveň odporúčame s dieťaťom desiátu pripravovať spoločne. Samo si povie, na čo má chuť, a vy máte pod kontrolou to, čo je. Veľmi dobre ho v jedálničku usmerníte a naučíte ako by mala desiata vyzeráť. Je dôležité kontrolovať aj to, či desiátu zje a koľko tekutín vypije.

Je dobré mať na pamäti, že chute nás všetkých sa menia a to, čo vaše dieťa nemalo predtým rado, s postupom času bez problémov zje a naopak. Je dobré vyskúšať jednotlivé jedlá najskôr doma a potom potraviny zaradiť do školskej desiaty.



Pitný režim je rovnako dôležitý ako kvalitné jedlo

Pre dieťa je dôležitý tiež pravidelný pitný režim. Ten podporuje koncentráciu pri vyučovaní a pri športových aktivitách počas dňa. Naučte dieťa piť obyčajnú vodu. Tú im zabalte do tašky so sebou rovnako ako desiatu, aby nezabudli piť v priebehu celého dopoludnia.

V prípade, že dieťa vodu nepije, môžete mu do nej pridať trochu kvalitnej, najlepšej domácej šťavy. Alebo mu môžete pripraviť ráno čaj s medom a citrónom, ovocný čaj alebo rooibos a ten mu naliať do fľašky. Vhodnou alternatívou je voda ochutená lístkami mäty, medovky, poprípade bazalky alebo kolieskom citróna, pomaranča či uhorky. Pokiaľ je dieťa zvyknuté na sladké nápoje, snažte sa podieľ sladenia postupne znižovať, až dieťa odnaučíte piť sladké nápoje úplne.

Odporúčané denné množstvo tekutín pre dieťa od 7 do 15 rokov zodpovedá množstvu 1500ml a ďalších 20 ml na každý kilogram nad 20 kg telesnej váhy. U osôb starších ako 15 rokov je optimálny pitný režim okolo 300 ml na 10 kg hmotnosti.

Potraviny a nápoje nevhodné do detskej desiatej

- Sušienky, sladkosti (cukríky, mliečna čokoláda), kupované zmrzliny, mrazené mliečne krémy, „mliečne koktaily“ šejky, slané krekry všetkých druhov, jedlo z rýchleho občerstvenia ako hamburgery, hot-dogy, donuty, šišky, hranolky, limonády s tonizujúcimi látkami (kofeín, chinín), ďalšie výrobky s obsahom kofeínu a alkoholu.
- Nezakysané sladené mliečne výrobky, sladené cereálne zmesi.
- Lacné údeniny s nízkym obsahom mäsa (odporúčame nekonzumovať ani po ich tepelnej úprave).

Prečo sa týmto potravinám vyhýbať

- **Sladkosti**, ktoré obsahujú veľké množstvo cukrov a stuzených tukov, napr. trvanlivé tukové pečivo, čokoládové tyčinky, müsli tyčinky s polevami, sladené cereálie, kupované koláče a šišky, pre svoju malú výživovú hodnotu zasýtia na krátku chvíľu.
- **Vyprážené hranolky** (všeobecne jedlo kupované vo fast-foodoch) obsahujú veľa soli a môžu byť pripravované na prepálenom tuku. Pri vyprážení vzniká okrem iného akrylamid, čo je látka s neurotoxickým a potenciálne karcinogénnym účinkom.
- **Chipsy** obsahujú aj veľa soli. V prípade, že sú ochutené, potom obsahujú arómy, často nevhodný glutaman sodný, farbivá. Aj chipsy môžu mať vyšší obsah akrylamidu a môžu obsahovať trans-mastné kyseliny.
- **Limonády (všetkého druhu)**, pretože ich vyššia konzumácia zvyšuje riziko vzniku metabolického syndrómu a ďalších civilizačných ochorení. Z hľadiska vysokého obsahu cukru nie sú vhodné ani ovocné džúsy v krabičkách so slamkou. Sú navyše často dosladzované glukózo-fruktózovým sladidlom.
- **Kofeínové limonády „light“** obsahujú umelé sladidlá. Umelé sladidlá do detskej výživy vôbec nepatria. Navyše vyvolávajú chuť na ďalšie sladké potraviny. Kofeín je návyková látka a do detských jedálničkov takisto nepatrí.

Na čo klásť dôraz vo výžive dieťaťa

- **Dostatok tekutín**, a to nesladených a bez bubliniek.
- **Vhodné tuky**. Do jedálnička dieťaťa je vhodné zaradiť potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny (vlašské a lieskové orechy, mandle, tekvicové, ľanové a chia semienka, avokádo). Nevyhýbame sa tiež maslu, ktoré je prirodzenou potravinou a okrem obsahu mastných kyselín s krátkym reťazcom obsahuje aj dôležitý a často nedostatkový vitamín D.
- Do jedálnička dieťaťa je vhodné zaradiť potraviny s prirodzene sa vyskytujúcimi komplexnými sacharidmi ako sú celozrnná ryža, ovos, proso, pohánka, quinoa, koreňová zelenina alebo čerstvé ovocie.
- Väčšia konzumácia **zeleniny**, či už čerstvej alebo tepelne upravenej. Tak si dieťa doplní potrebné vitamíny, vlákninu, minerálne látky a enzýmy. Dôležitá je aj konzumácia čerstvého **ovocia**.
- Podstatné sú tiež **strukoviny**. Vhodná je napríklad červená šošovica, ktorá sa nemusí pred samotným varením namáčať a predovšetkým neobsahuje nafukujúce látky. Ďalej cicer a rôzne druhy fazule, ako napr. fazuľa adzuki.



Čo môžeme kombinovať na desiatu

- **Celozrnné pečivo** s nátierkou z čerstvého mäkkého syra (lučina, žervé, ricotta* tvaroh) a zeleninou
- **Zelenina** s dipom alebo nátierka, samostatne alebo s pečivom
- **Orechy** v kombinácii so sušeným, nesíreným a nedosladzovaným ovocím
- **Kyslomliečne produkty** – šľahaný tvaroh s čerstvým ovocím alebo biely jogurt s orechmi alebo ovocím
- **Domáce müsli** – orechy, semienka, nedosladzované a nesírené sušené ovocie (hrozienka, brusnice, marhule, slivky, kustovnica)
- **Šalát do krabičky** – zelenina, celozrnné cestoviny alebo ryža a bielkovina (napr. syr alebo vajce uvarené natvrdo)
- **Čerstvé ovocie**
- **Šunka** s vysokým podielom mäsa a zníženým množstvom soli
- **Vajce** tiež môžete zaradiť dietaťu na desiatu
- **Domáce koláče a múčniky** s nižším obsahom cukru

Nezabudnite, že zo všetkého najdôležitejšie sú pre vaše dieťa pravidelné raňajky zložené zo všetkých živín. Úplne nevhodné, bohužiaľ veľmi časté, je raňajkovať cestou do školy alebo ísť do školy úplne bez raňajok.

To sa negatívne prejaví na skorej únave vášho dieťaťa. Odporúčame si privstať a s raňajkami sa neponáhľať. Budte príkladom a raňajkujte spolu.



SLANÉ DESIATE





MRKVOVÁ NÁTIERKA

4 PORCIE • 15 MINÚT • LAHKÉ • 274 KCAL/1094 KJ NA PORCIU

bielkoviny 7,5g | sacharidy 35,3g | tuky 8,5g | vláknina 9,5g

- 300 g čerstvej mrkvy
- 100 g lučiny
- 340 g ražného chleba (8 tenkých plátkov)
- 10 g najemno nakrájanej petržlenovej vňate (1 PL = polievková lyžica)

Mrkvu ošúpeme a nastrúhame najemno. Pridáme lučinu, petržlenovú vňať a všetko dôkladne premiešame. Natrieme na chlieb a druhým krajcom priklopíme.

TIP Pre obmenu možno namiesto jednej mrkvy nastrúhať kúsok zeleru alebo jeden petržlen.

TIP Výborná desiata aj pre dospelých. Ak si ju chceme dať na olovrant, natrieme nátierku miesto na chleba na kúsok zeleniny.



vhodné pre celú rodinu



vhodné pre vegetariánov



vhodné pre športovcov



zdroj vlákniny





TUNIAKOVÁ NÁTIERKA

4 PORCIE • 10 MINÚT • L'AHKÉ • 208 KCAL / 875 KJ NA PORCIU

bielkoviny 17 g | sacharidy 31,3 g | tuky 2,3 g | vláknina 7g

- 150 g tuniaka vo vlastnej šťave z konzervy
- 100 g polotučného tvarohu
- 50 g jarnej cibulky
- 1 g soli (na špičku noža)
- 1 g čierneho korenia (na špičku noža)
- 10 g plnotučnej horčice
- 340 g ražného chleba (8 tenkých plátkov)



Tuniaka zlejeme, vymiešame do hladka s tvarohom a pridáme najemno nasekanú cibuľku a podľa chuti ochutíme soľou, korením a troškou horčice. Natrieme na chlieb a druhým krajcom priklopíme.

TIP

Výborná desiata aj pre dospelých. Ak si ju chceme dať na olovrant, natrieme nátierku miesto na chleba na kúsok zeleniny.



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
športovcov



zdroj
bielkovín



zdroj
vlákniny





VAJÍČKOVÁ NÁTIERKA

4 PORCIE • 20 MINÚT • LAHKÉ • 281 KCAL / 1181 KJ NA PORCIU

bielkoviny 13,3 g | sacharidy 31 g | tuky 13,7 g | vláknina 9 g

- 200 g vajec (4 ks)
- 100 g lučiny
- 50 g jarnej cibulky
- 1 g soli (na špičku noža)
- 1 g čierneho korenia (na špičku noža)
- 340 g ražného chleba (8 tenkých plátkov)



Vajcia uvaríme natvrdo. V mise do hladka vymiešame lučinu, pridáme najemno nakrájané vajcia, najemno nakrájanú cibuľku, dochutíme soľou a čerstvo mletým korením. Natrieme na chlieb a druhým krajcom priklopíme.

TIP

Výborná desiata aj pre dospelých. Ak si ju chceme dať na olovrant, natrieme nátierku miesto na chleba na kúsok zeleniny.



vhodné pre celú rodinu



vhodné pre vegetariánov



vhodné pre športovcov



zdroj vlákniny



zdroj bielkovin





AVOKÁDOVÁ NÁTIERKA

4 PORCIE • 15 MINÚT • LAHKÉ • 265 KCAL / 1114 KJ NA PORCIU

bielkoviny 7,3 g | sacharidy 31,3 g | tuky 14,3 g | vláknina 10 g

- 100 g avokáda
- 100 g lučiny
- 1 ČL (čajová lyžička) citrónovej šťavy
- 1 g soli (na špičku noža)
- 1 g čierneho korenia (na špičku noža)
- 340 g ražného chleba (8 tenkých plátkov)



Avokádo ošúpeme, roztláčime a zmiešame s lučinou, citrónovou šťavou, soľou a korením. Natrieme na chlieb a druhým krajcom priklopíme.

TIP

Výborná desiata aj pre dospelých. Ak si ju chceme dať na olovrant, natrieme nátierku miesto na chleba na kúsok zeleniny.



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov



vhodné pre
športovcov



zdroj
vlákniny





TORTILA S MORČACÍM MÄSOM A EIDAMOM (vhodné pre staršieho školáka)

1 PORCIA • 20 MINÚT • LAHKÉ • 407 KCAL / 1710 KJ NA PORCIU

bielkoviny 36 g | sacharidy 26 g | tuky 16 g | vláknina 1 g

- 40 g tortilly (1 ks)
- 80 g upečeného morčacieho mäsa (prsia)
- 20 g 12% kyslej smotany
- 50 g 30% Eidamu
- 50 g paradajok
- 50 g šalátovej uhorky
- 20 g ľadového šalátu
- 5 lístkov čerstvej bazalky



Bazalku nasekáme nadrobno a zmiešame s kyslou smotanou. Týmto dressingom natrieme suchú tortillu, na ňu poukladáme na kúsky nakrájané morčacie mäso a nastrúhaný Eidam. Pridáme na plátky nakrájanú paradajku, uhorku a šalát. Zatočíme a necháme na chvíľu zmäknúť v chladničke. Tortilu rozkrojíme napoly a zabalíme do krabičky.

TIP

Táto výdatná desiata je vhodná predovšetkým v situácii, keď školák nestíha obed alebo sa vracia neskoro domov. Alebo napríklad, keď nemôže ísť na obed. Váš školák tak nie je hladný a naje sa potom až doma.

TIP

Táto desiata môže poslúžiť aj ako ľahší obed celej rodine.

TIP

Morčacie mäso môžeme nahradiť kockami syra.



vhodné pre
celú rodinu



zdroj
bielkovín



SLADKÉ DESIATE





JABLKOVÁ BÁBOVKA SO STÉVIU

12 PORCIÍ • 80 MINÚT • LAHKÉ • 288 KCAL / 1211 KJ NA PORCIU

bielkoviny 5,3 g | sacharidy 27,6 g | tuky 17,8 g | vláknina 4 g

- 400 g jablák
- 400 g špaldovej múky
- 1,5 g práškovej stévie
- 200 ml repkového oleja
- 150 g vajec (3 ks)
- 1 bezfosfátový prášok do pečiva
- štipka škorice
- strúhaný kokos na vysypanie formy



Jablká nastrúhame nahrubo, pridáme žĺtky, olej, stéviu, škoricu a všetko vo väčšej mise dôkladne zmiešame. V druhej mise premiešame múku s bezfosfátovým práškom do pečiva a pridáme k zmesi s jablkami. Nakoniec do nej jemne vmiešame tuhý sneh z bielkov.

Cesto dáme do vymastenej a kokosom vysypanej bábovkovej formy a vložíme do vyhriatej rúry na 170 °C. Pečieme cca 60 minút.

TIP

Výborná desiata / raňajky aj pre dospelých.



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov





PERNÍKOVÉ MUFFINY

12 PORCIÍ • 45 MINÚT • LAHKÉ • 227 KCAL / 953 KJ NA PORCIU

bielkoviny 4,7 g | sacharidy 29 g | tuky 10,3 g | vláknina 2,2 g

- 300 g hladkej špaldovej múky
- 6 g jedlej sódy (2 ČL)
- 4 g soli (1 ČL)
- 6 g mletého zázvoru (2 ČL)
- 2 g mletej škorice (1 ČL)
- 2 g mletého klinčeka (1 ČL)
- 1g čerstvo mletého korenia (1 ČL)
- 1 g mletého nového korenia (1 ČL)
- 120 g vajec izbovej teploty (2 ks veľkosti L)
- 90 g svetlého trstinového cukru
- 250 ml cmaru
- 120 ml repkového oleja
- 30 g medu (3 PL)



Rúru zohrejeme na 200 °C. V mise dôkladne zmiešame múku, sódu bikarbónu, soľ a všetko korenie. V druhej mise poriadne rozšľaháme vajcia, potom prisypeme trstinový cukor a metličkou šľaháme tak, aby zmes zhustla a narástla. Potom primiešame cmar, snečnicový olej a med. Keď bude zmes hladká, vmiešame do nej múčnu zmes.

Formičky / košíčky naplníme cestom a pečieme asi 22 minút, až muffiny popraskajú.

TIP

Výborná desiata aj pre dospelých



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov





MRKVOVÉ SUŠIENKY

10 PORCIÍ • 45 MINÚT • LAHKÉ • 332 KCAL / 1389 KJ NA PORCIU

bielkoviny 6,7g | sacharidy 31,2g | tuky 20,2g | vláknina 7g

- 140 g hladkej špaldovej múky
- 120 g pomletých ovsených vločiek
- 6 g bezfosfátového prášku do pečiva (1 balenie)
- 80 ml javorového sirupu (8 PL)
- 200 g nastrúhanej mrkvy
- 100 g nasekaných nelúpaných mandlí
- 150 g strúhaného kokosu
- 50 g rozpusteného masla
- 1 g soli (na špičku noža)



Vo väčšej mise zmiešame múku, rozdrvené vločky, prášok do pečiva a soľ. Potom pridáme nastrúhanú mrkvu, nasekané mandle a strúhaný kokos. K suchej zmesi pridáme rozpustené maslo a prilejeme javorový sirup. Všetko poriadne rukami premiesime, až sa nám vytvorí celistvé cesto. Hotové cesto opatrne rozvalkáme a vykrajujeme kolieska alebo iné tvary, ktoré kladieme na plech vyložený papierom na pečenie. V rúre predhriatej na 180 °C pečieme cca 25 minút.

TIP Výborná desiata aj pre dospelých.



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov



zdroj
vlákniny





ŠKORICOVÉ TYČINKY

20 PORCIÍ • 40 MINÚT • L'AHKÉ • 205 KCAL / 857 KJ NA PORCIU

bielkoviny 5 g | sacharidy 22 g | tuky 11 g | vláknina 3 g

- 300 g ovsených vločiek
- 300 g vlašských orechov
- 250 g sušených datlí (bez kôstok)
- 2 ČL škorice
- 2 jablká
- štipka soli



Rúru si predhrejeme na 180 °C. Na plech vyložený papierom na pečenie si rozprestrieme vločky a orechy a pečieme cca 10 minút pri 180 °C. Potom necháme vychladnúť a rozmixujeme spoločne s ostatnými ingredienciami. Nakoniec zmes premiestnime do formy cca 20 × 20 cm vyloženej papierom na pečenie a pečieme 15 – 20 minút. Necháme vychladnúť a nakrájame na 20 kusov 1 cm obdĺžnikov.



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov





DOMÁCE MÜSLI TYČINKY

10 PORCIÍ • 40 MINÚT • LAHKÉ • 1119 KCAL / 267 KJ NA PORCIU

bielkoviny 5,8 g | sacharidy 35 g | tuky 11 g | vláknina 32 g

- 175 g sušeného ovocia (marhule, slivky, jablká)
- 175 g ovsených vločiek
- 175 g zmesi orieškov a semienok
- 30 g rozmixovaných ovsených vločiek
- 100 g tekutého medu
- 1 g soli (na špičku noža)



Sušené ovocie nakrájame nahrubo (ak je tuhšie, je dobré ho vopred ešte namočiť do vody a potom ho až po dôkladnom vyžmýkaní krájať). Rúru predhrejeme na 180 °C.

Rozohrejeme suchú panvicu na stredne silnom plameni, nasypeme do nej oriešky, opekáme tak dlho, až začnú voňať. Vysypeme vedľa do misy a po vychladnutí ich nasekáme na hrubšie kúsky. Použitú panvicu vytrieme papierovou utierkou, nasypeme do nej ovsené vločky a opečieme ich nasucho do svetlo zlatej farby. Nezabúdame premiešavať.

Pekáč o veľkosti cca 25 x 15 cm vyložíme papierom na pečenie. Opečené oriešky a vločky premiešame s múkou z rozmixovaných ovsených vločiek a soľou, pridáme ovocie, zalejeme medom a premiešame. Cesto utlačíme do pripraveného pekáča. Pečieme 20 - 25 minút. Vyberieme z rúry a necháme úplne vychladnúť v pekáči a následne rozkrájame na rovnako veľké tvary.

TIP

Výborná desiata aj pre dospelých.



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov



vhodné pre
športovcov





NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

RADOSŤ ZO SEBA

