



SVAČINKY PRO DĚTI A ŠKOLÁKY

Dodejte svým dětem kvalitní stravou energii na celý den



NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

S KVALITNÍ SVAČINOU BUDE MÍT VAŠE DÍTĚ ENERGII NA CELÝ DEN

Svačiny jsou pro děti velmi důležité. Zajistí jim spolehlivý přísun energie na celé dopolední vyučování. Díky kvalitnímu složení svačiny nepřepadne vašeho školáka hlad a nedostatek energie ani při odpoledních aktivitách.

Složení svačin by mělo být odpovídající věku dítěte a době, kdy jde na oběd. Je nutné počítat s tím, že některé dny děti obědvají i po třinácté hodině, a proto doporučujeme zabalit ještě jednu malou svačinu v podobě ovoce, zeleniny, jogurtu, oříšků nebo domácích müsli tyčinek.

Vyváženou a zdravou svačinu zvládnete připravit sami doma. Stačí vám k tomu celozrnné pečivo, které můžete jednoduše naplnit např. šunkou, sýrem, pomazánkou z tvarohu, ricotty, lučinou apod. Můžete být ale daleko více kreativní a svému školákovi nebo školačce připravit do svačinové krabičky např. domácí ovesné sušenky, celozrnné muffiny s jablky nebo třeba chutné sendviče.

Je to hlavně o tom, co svému dítěti připravíte. Jistě je lepší jídlo připravené doma, než dát dítěti peníze, aby se o svačinu "postaralo" cestou do školy samo. Většina dětí totiž skončí u sladkého pečiva typu koblihy, šátečky nebo třeba u komerčních baget, sladkých limonád apod.

To ale není vhodné jídlo ani pro dospělého, natož pro dítě. Nedodá mu živiny, ani energii na dlouhou dobu. Správná a vyvážená svačina by měla obsahovat dostatek komplexních sacharidů, bílkovin, kvalitní tuky a zeleninu nebo ovoce.

Buděte kreativní. Překvapte svého školáka domácími muffiny nebo sušenkami.

Optimální poměr živin v jídelníčku dítěte

Svačina, kterou svému dítěti připravíte, by měla být vyvážená. Měla by tedy obsahovat vyvážený poměr živin. Ideální je to v tomto procentuálním zastoupení.

Sacharidy	Bílkoviny	Tuky celkem
50–55 %	15–20 %	25–35 %

Malé děti uvítají kreativnější zpracování svačin, například domácí celozrnné sušenky a k tomu jogurt. Klasický rohlík s máslem a šunkou není to pravé a hlavně je to jednotvárné. Doporučujeme dítěti ovoce nebo zeleninu nakrájet na menší kousky (málokteré dítě samo sáhne po celém jablku). Dítě toho sní více a tím doplní vitaminy a vlákninu, která podporuje trávení a následné vyprázdrování. Malému dítěti kolikrát stačí pořídit pěknou krabičku na svačinu a láhev na pití, než používat igelitový sáček a láhev od dobré vody.

U starších dětí doporučujeme sendviče s pomazánkou nebo zapečené toasty z celozrnného chleba. Určitě i velké dítě uvítá jednou do týdne sladkou svačinu například v podobě mrkvové bábovky. Nezapomínejte na ovoce, zeleninu a pitný režim.

Zároveň doporučujeme s dítětem svačinu připravovat společně. Samo si řekne, na co má chuť a vy máte pod kontrolou, co jí. Velice dobře ho v jídelníčku usměrníte a naučíte, jak by svačina měla vypadat. Je důležité kontrolovat, zda svačinu sní a kolik toho vypije.

Je dobré mít na paměti, že chutě nás všech se mění a to, co vaše dítě dříve nemělo rádo, s postupem času bez problémů sní a naopak. Je dobré vyzkoušet jednotlivá jídla nejdříve doma a potom potravinu zařadit do školní svačiny.



Pitný režim je stejně důležitý jako kvalitní jídlo

Pro dítě je důležitý také pravidelný pitný režim. Ten podporuje koncentraci při vyučování i při sportovních aktivitách během dne. Naučte děti pít hlavně obyčejnou vodu. Tu jim zabalte do tašky s sebou stejně jako svačinu, aby nezapomněly pít v průběhu celého dopoledne.

V případě, že dítě vodu nepije, můžete mu do ní přidat trochu kvalitní, nejlépe domácí šťávy. Nebo třeba připravit ráno čaj s medem a citrónem, ovocný čaj nebo rooibos a nalít mu je studené do láhvě. Vhodnou alternativou je voda ochucená lístky máty, meduňky, popřípadě bazalky, kolečkem citrónu, pomerančem nebo okurkou. Pokud je dítě zvyklé na sladké nápoje, snažte se podíl slazení postupně snižovat, až dítě odnaučíte pít sladké nápoje úplně.

Doporučené denní množství tekutin pro děti od 7 do 15 let odpovídá množství 1500 ml a dalších 20 ml na každý kilogram nad 20 kg tělesné hmotnosti. U dětí starších 15 let je optimální pitný režim okolo 300 ml na 10 kg hmotnosti.

Potraviny a nápoje nevhodné do dětských svačin

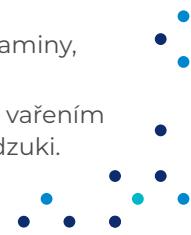
- Sušenky, sladkosti (bonbony, mléčná čokoláda), kupované zmrzliny, mražené mléčné krémy, „mléčné koktejly“, shake, slané kreky všech druhů, jídla z rychlých občerstvení jako hamburgery, hot-dogy, donuty, koblihy, hranolky, limonády s tonizujícími látkami (kofein, chinin), další výrobky s obsahem kofeingu a alkoholu.
- Nezakysané slazené mléčné výrobky, slazené cereální směsi.
- Levné uzeniny s nízkým obsahem masa (doporučujeme nekonzumovat ani po jejich tepelné úpravě).

Proč se těmto potravinám vyhýbat

- **Sladkosti**, které obsahují velké množství cukrů a ztužených tuků, např. trvanlivé tukové pečivo, čokoládové tyčinky, müsli tyčinky s polevami, slazené cereálie, kupované koláče a koblihy, pro svou malou výživovou hodnotu zasýtí na krátkou chvíli.
- **Smažené hranolky** (všeobecně jídla kupovaná v rychlých občerstveních) obsahují mnoho soli a mohou být připravované na přepáleném tuku. Při smažení vzniká mimo jiné akrylamid, což je látka s neurotoxickým a potenciálně karcinogenním účinkem.
- **Chipsy** obsahují také mnoho soli. V případě, že jsou ochucené, pak obsahují aromata, často nevhodný glutamát sodný, barviva. I chipsy mohou mít vyšší obsah akrylamidu a mohou obsahovat trans mastné kyseliny.
- **Limonády** (všeho druhu), protože jejich vyšší konzumace zvyšuje riziko vzniku metabolického syndromu a dalších civilizačních onemocnění. Z hlediska vysokého obsahu cukru nejsou vhodná ani tzv. „pitíčka“, tzn. ovocné džusy v krabičkách s brčkem. Jsou navíc často doslazovány glukózo-fruktózovým sladidlem.
- **Kofeinové limonády „light“** obsahují umělá sladidla. Umělá sladidla do dětské výživy vůbec nepatří. Navíc vyvolávají chuť na další sladké potraviny. Kofein je návyková látka a do dětských jídelníčků rovněž nepatří.

Na co klást důraz ve výživě dítěte

- **Dostatek tekutin**, a to neslazených a bez bublin.
- **Vhodné tuky**. Do jídelníčku dítěte je vhodné zařadit potraviny bohaté na omega 3 mastné kyseliny (ryby, vlašské a lískové ořechy, mandle, dýňová, lněná a chia semínka). Nevyhýbejte se také máslu, které je přirozenou potravinou a kromě obsahu mastných kyselin s krátkým řetězcem obsahuje i důležitý a často nedostatkový vitamin D.
- Do jídelníčku dítěte je vhodné zařadit **potraviny s přirozeně se vyskytujícími komplexními sacharidy** jako je celozrnná rýže, oves, proso, pohanka, quinoa, kořenová zelenina nebo čerstvé ovoce.
- Větší konzumace **zeleniny**, ať v čerstvém nebo tepelně upravené podobě. Tím si dítě doplní potřebné vitaminy, vlákninu, minerální látky a enzymy. Důležitá je i konzumace **čerstvého ovoce**.
- Podstatné jsou rovněž **luštěniny**. Vhodná je například červená čočka, která se nemusí před samotným vařením namáčet a především neobsahuje nadýmové látky. Dále cizrna a různé druhy fazolí jako např. fazole adzuki.



Co vhodně kombinovat ke svačině

- **Celozrnné pečivo** s pomazánkou z čerstvého měkkého sýra (lučina, žervé, ricotta a kozí tvaroh) a zeleninou.
- **Zelenina s dipem** nebo **pomazánkou**, samostatně nebo s pečivem.
- **Ořechy** v kombinaci se sušeným, nesířeným a nedoslazovaným ovocem.
- **Zakysané mléčné produkty** – šlehaný tvaroh s čerstvým ovocem nebo bílý jogurt s ořechy či ovocem.
- **Domácí müsli** – ořechy, semínka, nedoslazované a nesířené sušené ovoce (rozinky, brusinky, meruňky, švestky, kustovnice).
- **Salát do krabičky** – zelenina, celozrnné těstoviny nebo rýže a bílkovina (např. sýr nebo vejce uvařené natvrdo).
- **Čerstvé ovoce.**
- **Šunka** s vysokým podílem masa a sníženým množstvím soli.
- **Vejce** lze dětem zařadit ke svačinkám také.
- **Domácí koláče a moučníky** s nižším obsahem cukru.

Nezapomeňte, že ze všeho nejdůležitější je pro vaše dítě pravidelná snídaně složená ze všech živin. Zcela nevhodné, bohužel velmi časté, je snídat cestou do školy a nebo vyrazit do školy zcela bez snídaně. To se negativně projeví na brzké únavě vašeho dítěte. Doporučujeme si přivstat a se snídaní s dítětem nespěchat. Buděte příkladem a snídejte spolu.



SLANÉ SVAČINY





MRKVOVÁ POMAZÁNKA

4 PORCE • 15 MINUT • SNADNÉ • 274 KCAL / 1094 KJ NA PORCI
bílkoviny 7,5g | sacharidy 35,3g | tuky 8,5g | vláknina 9,5g

- 300 g čerstvé mrkve
- 100 g lučiny
- 10 g najemno nakrájené petrželky (1 PL = polévková lžíce)
- 340 g žitného chleba (8 tenkých plátků)

Mrkev oloupeme a nastrouháme najemno. Přidáme lučinu, petrželku a vše důkladně promícháme. Namažeme na chléb a druhým krajícem přiklopíme.

Pro obměnu lze místo jedné mrkve nastrouhat kousek celeru nebo jednu petržel.

TIP

Výborná dopolední svačina i pro dospělé.
Pokud si ji chceme dát k odpolední svačině, namažeme pomazánku místo na chleba na kousek zeleniny.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro vegetariány



vhodné pro sportovce



zdroj vlákniny





TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA

4 PORCE • 10 MINUT • SNADNÉ • 208 KCAL / 875 KJ NA PORCI
bílkoviny 17g | sacharidy 31,3g | tuky 2,3g | vláknina 7g

- 150g tuňáka ve vlastní šťávě z konzervy
- 100g polotučného tvarohu
- 50g jarní cibulky
- 1g soli (na špičku nože)
- 1g pepře (na špičku nože)
- 10g plnotučného hořčice
- 340g žitného chleba (8 tenkých plátků)



Tuňáka slijeme, utřeme do hladka s tvarohem a přidáme najemno nasekanou cibulku a dle chuti ochutíme solí, pepřem a troškou hořčice. Namažeme na chléb a druhým krajícem přiklopíme.

TIP

Výborná dopolední svačina i pro dospělé. Pokud si ji chceme dát k odpolední svačině, namažeme pomazánku místo na chleba na kousek zeleniny.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro sportovce



zdroj bílkovin



zdroj vlákniny





VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA

4 PORCE • 20 MINUT • SNADNÉ • 281 KCAL / 1181 KJ NA PORCI

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

- 200 g vajec (4 ks)
- 100 g lučiny
- 50 g jarní cibulky
- 1g soli (na špičku nože)
- 1g čerstvého pepře (na špičku nože)
- 340 g žitného chleba (8 tenkých plátků)



Vejce uvaříme natvrdo. V míse do hladka zamícháme lučinu, přidáme najemno nakrájená vejce, najemno nakrájenou cibulku, dochutíme solí a čerstvě mletým pepřem. Namažeme na chléb a druhým krajícem přiklopíme.

TIP

Výborná dopolední svačina i pro dospělé. Pokud si ji chceme dát k odpolední svačině, namažeme pomazánku místo na chléba na kousek zeleniny.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro vegetariány



vhodné pro sportovce



zdroj vlákniny



zdroj bílkovin





AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

4 PORCE • 15 MINUT • SNADNÉ • 265 KCAL / 1114 KJ NA PORCI
bílkoviny 7,3g | sacharidy 31,3g | tuky 14,3g | vláknina 10 g

- 100 g avokáda
- 100 g lučiny
- 1 ČL (čajová lžička) citrónové šťávy
- 1g soli (na špičku nože)
- 1g pepře (na špičku nože)
- 340 g žitného chleba (8 tenkých plátků)



Avokádo olouperme, rozmačkáme a smícháme s lučinou, citrónovou šťávou, solí a pepřem. Namažeme na chléb a druhým krajícem přiklopíme.

TIP

Výborná dopolední svačina i pro dospělé. Pokud si ji chceme dát k odpolední svačině, namažeme pomazánku místo na chléba na kousek zeleniny.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro vegetariány



vhodné pro sportovce



zdroj vlákniny





TORTILLA S KRŮTÍM MASEM A EIDAMEM (vhodné pro staršího školáka)

1 PORCE • 20 MINUT • SNADNÉ • 407 KCAL / 1710 KJ NA PORCI

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

- 5 lístků čerstvé bazalky
- 20 g 12% zakysané smetany
- 40 g tortilly (1 ks)
- 80 g upečeného krůtího masa (prslo)
- 50 g 30% Eidamu
- 50 g rajče
- 50 g salátové okurky
- 20 g ledového salátu



Bazalku nasekáme nadrobno a smícháme se zakysanou smetanou. Tímto dresinkem namažeme suchou tortillu, na ni poklademe na kousky nakrájené krůtí maso a nastrouhaný Eidam. Přidáme na plátky nakrájené rajče, okurku a salát. Zatočíme a necháme na chvíli zmékknout v lednici. Tortilu rozkrojíme napůl a zabalíme do krabičky.

TIP Tato vydatná svačina je vhodná především v situaci, kdy školák nestíhá oběd nebo se vrací pozdě domů. Například, když nemůže jít na oběd kvůli tomu, že vyučování končí ve 14 hodin. Váš školák tak nemá hlad a nají se pak až doma.

TIP Tato svačinka může posloužit i jako lehký oběd celé rodině.

TIP Krůtí maso můžeme nahradit kostkami sýru.



vhodné pro celou rodinu



zdroj bílkovin



SLADKÉ SVAČINY





SLADKÁ POMAZÁNKA S RICOTTOU, ROZINKAMI A OŘECHY

4 PORCE • 10 MINUT • SNADNÉ • 279 KCAL / 1171 KJ NA PORCI

bílkoviny 9g | sacharidy 40g | tuky 11g | vláknina 9,5g

- 100 g sýru ricotta
- 20 g javorového sirupu (cca 2 PL)
- 25g rozinek
- 50 g vlašských ořechů
- 340 g žitného chleba (8 tenkých plátků)

Ricottu rozmícháme s javorovým sirupem a přidáme rozinky a ořechy. Je dobré tuto pomazánku připravit večer a přes noc nechat v lednici, aby rozinky změkly a ořechy byly pro dítě lépe stravitelné. Namažeme na chléb a druhým krajícem přiklopíme.



Výborná dopolední svačina i pro dospělé. Pokud si ji chceme dát k odpolední svačině, namažeme pomazánku místo na chleba na kousek ovoce.



vhodné pro
celou rodinu



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



zdroj
vlákniny



zdroj bílkovin





JABLKOVÁ BÁBOVKA SE STÉVIÍ

12 PORCÍ • 80 MINUT • SNADNÉ • 288 KCAL / 1211 KJ NA PORCI
bílkoviny 5,3g | sacharidy 27,6g | tuky 17,8g | vláknina 4g

- 400 g jablek
- 150 g vajec (3 ks)
- 200 ml řepkového oleje
- 1,5 g práškové stévie
- špetka skořice
- 400 g špaldové mouky
- 1 prášek bezfosfátového prášku do pečiva
- strouhaný kokos na vysypání formy



Jablka nastrouháme nahrubo, přidáme žloutky, olej, stéviu, skořici a vše ve větší mísce důkladně smícháme. Ve druhé misce promícháme mouku s bezfosfátovým práškem do pečiva a přidáme ke směsi s jablkami. Nakonec do ní jemně vmícháme tuhý sníh z bílků.

Těsto dáme do vymaštěné a kokosem vysypané bábovkové formy a vložíme do vyhřáté trouby na 170 °C. Pečeme cca 60 minut.

TIP Výborná dopolední svačina/snídaně i pro dospělé.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro vegetariány





PERNÍKOVÉ MUFFINY

12 PORCÍ • 45 MINUT • SNADNÉ • 227 KCAL / 953 KJ NA PORCI

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

- 300 g hladké špaldové mouky
- 6g jedlé sody (2 ČL)
- 4g soli (1 ČL)
- 6g mletého zázvoru (2 ČL)
- 2g mleté skořice (1 ČL)
- 2g mletého hřebíčku (1 ČL)
- 1g čerstvě mletého pepře (1 ČL)
- 1g mletého nového koření (1 ČL)
- 120 g vajec pokojové teploty (2 ks velikosti L)
- 90 g světlého třtinového cukru
- 250 ml podmáslí
- 120 ml řepkového oleje
- 30 g medu (3 PL)



Troubu zahřejeme na 200 °C. V míse důkladně smícháme mouku, jedlou sodu, sůl a všechno koření. V druhé míse pořádně rozšleháme vejce, pak přisypeme třtinový cukr a metlou šleháme tak, aby směs zhoustla a nabyla. Potom přimícháme podmáslí, řepkový olej a med. Až bude směs hladká, vmícháme do ní moučnou směs.

Formičky/košíčky naplníme těstem a pečeme asi 22 minut, až muffiny popraskají.

TIP Výborná dopolední svačina i pro dospělé.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro vegetariány





MRKVOVÉ SUŠENKY

10 PORCÍ • 45 MINUT • SNADNÉ • 332 KCAL / 1389 KJ NA PORCI

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

- 140 g hladké špaldové mouky
- 120 g namletých ovesných vloček
- 6 g bezfosfátového prášku do pečiva (1 balení)
- 1 g soli (na špičku nože)
- 200 g nastrouhané mrkve
- 100 g nasekaných neloupaných mandlí
- 150 g strouhaného kokosu
- 50 g rozpuštěného másla
- 80 ml javorového sirupu (8 PL)



Ve větší míse smícháme mouku, rozdracené vločky, prášek do pečiva a sůl. Potom přidáme nastrouhanou mrkev, nasekané mandle a strouhaný kokos. K suché směsi přidáme rozpuštěné máslo a přilijeme javorový sirup. Vše pořádně rukama hněteme, až se nám vytvoří celistvé těsto. Hotové těsto opatrně rozválíme a vykrajujeme kolečka nebo jiné tvary, které klademe na plech vyložený pečícím papírem. V troubě předehřáté na 180 °C pečeme cca 25 minut.

TIP Výborná dopolední svačina i pro dospělé.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro vegetariány



zdroj vlákniny





SKOŘICOVÉ TYČINKY

20 PORCÍ • 40 MINUT • SNADNÉ • 205 KCAL / 857 KJ NA PORCI

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

- 300 g ovesných vloček
- 300 g vlašských ořechů
- 250 g sušených datlí (bez pecek)
- 2 ČL skořice
- 2 jablka
- špetka soli



Troubu si předehřejeme na 180 °C. Na plech vyložený pečicím papírem si rozprostřeme vločky a ořechy a pečeme cca 10 minut při 180 °C. Potom necháme vychladnout a rozmixujeme společně s ostatními ingredencemi. Nakonec směs přemístíme do formy cca 20×20 cm vyložené pečicím papírem a pečeme 15–20 minut. Necháme vychladnout a nakrájíme na dvacet kusů 1cm obdélníků.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro vegetariány





DOMÁCÍ MÜSLI TYČINKY

10 PORCÍ • 40 MINUT • SNADNÉ • 267 KCAL / 1119 KJ NA PORCI

bílkoviny 5,8g | sacharidy 35g | tuky 11g | vláknina 3,2g

- 175g sušeného ovoce (meruňky, švestky, jablka)
- 175g směsi oříšků a semínek
- 175g ovesných vloček
- 30g rozmixovaných ovesných vloček
- 1g soli (na špičku nože)
- 100g tekutého medu



Sušené ovoce nakrájíme nahrubo (pokud je tužší, je dobré ho předem ještě namočit do vody a poté ho až po důkladném vyždímání krájet). Troubu předehrajeme na 180 °C.

Rozehřejeme suchou pánev na střední teplotu, nasypeme do ní oříšky opékáme tak dlouho, až začnou vonět. Vysypeme stranou do mísy a po vychladnutí je nasekáme na hrubší kousky. Použitou pánev vytřeme papírovou utěrkou, nasypeme do ní ovesné vločky a opečeme je nasucho do světle zlaté barvy. Nezapomínáme promíchávat.

Pekáč o velikosti cca 25×15 cm vyložíme pečicím papírem. Opečené oříšky a vločky promícháme s moukou z rozmixovaných ovesných vloček a solí, přidáme ovoce, zalijeme medem a promícháme. Těsto upěchujeme do připraveného pekáče. Pečeme 20–25 minut. Vyjmeme z trouby a necháme zcela vychladnout v pekáči a následně rozkrájíme na stejně velké tvary.

TIP Výborná dopolední svačina i pro dospělé.



vhodné pro celou rodinu



vhodné pro vegetariány



vhodné pro sportovce





RADOST ZE SEBE



www.nutriadapt.cz