



SVAČINKY PRO DĚTI A ŠKOLÁKY

Dodejte svým dětem kvalitní
stravou energii na celý den



LIVEMOTION

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, lučiny apod. Můžete být ale daleko více kreativní a svému školákovi nebo školačce připravit do svačिनové 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.

Budte 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 vitamíny a vlákninu, která podporuje trávení a následné vyprazdňování. 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 chuť 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 potraviny 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 případech, 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 láhve. 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 svačtin

- Sušenky, sladkosti (bonbony, mléčná čokoláda), kupované zmrzliny, mražené mléčné krémy, „mléčné koktejly“, shake, slané krekry všech druhů, jídla z rychlých občerstvení jako hamburgery, hot-dogy, donuty, koblihy, hranolky, limonády s tonizujícími látkami (kofein, chinin), další výrobky s obsahem kofeinu 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 zasytí 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 glutaman 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 jídelníků 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 nedostatečný 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 čerstvé 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 nadýmavé 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 tvarohy) 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 snídane 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. Budte 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

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

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

TIP

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 plnotučné hořčice
- 340g žitného chleba (8 tenkých plátků)



Tuňáka slijeme, utřeme do hladka s tvarohem a přidáme nejmenou 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

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

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



Avokádo oloupeme, 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 chleba 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
- 20g 12% zakysané smetany
- 40g tortilly (1 ks)
- 80g upečeného krůtího masa (prsů)
- 50g 30% Eidamu
- 50g rajčete
- 50g salátové okurky
- 20g 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 změkhnout v lednici. Tortillu 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 lehčí 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

- 100g sýru ricotta
- 20g javorového sirupu (cca 2 PL)
- 25g rozinek
- 50g vlašských ořechů
- 340g 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.



TIP

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

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



Jablka nastroháme nahrubo, přidáme žloutky, olej, stévií, skořici a vše ve větší míse důkladně smícháme. Ve druhé míse promícháme mouku s bezfosfátovým práškem do pečiva a přidáme ke směsi s jablky. 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

- 300g 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)
- 120g vajec pokojové teploty (2 ks velikosti L)
- 90g světlého třtinového cukru
- 250 ml podmáslí
- 120 ml řepkového oleje
- 30g 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

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



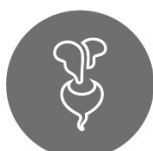
Ve větší míse smícháme mouku, rozdrčené vločky, prášek do pečiva a sůl. Potom přidáme nastrouhanou mrkev, nasekané mandle a strouhaný kokos. K suché směsi přidáme rozpuštěné máslo a přilijeme javorový sirup. Vše pořádně rukama hněteme, až se nám vytvoří celistvé těsto. Hotové těsto opatrně rozválíme a vykrajujeme kolečka nebo jiné tvary, které klademe na plech vyložený pečicím 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

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



Troubu si předehřejeme na 180°C. Na plech vyložený pečicím papírem si rozprostře vložky a ořechy a pečeme cca 10 minut při 180°C. Potom necháme vychladnout a rozmixujeme společně s ostatními ingrediencemi. 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 • 1119 KCAL / 267 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 předehřejeme 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 promíchat.

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



LIVEMOTION

BÝT ZDRAVÝ A FIT NENÍ HLOUPÝ NÁPAD NEBO TREND, ALE ŽIVOTNÍ STYL

 Live_Motion_cz

 LiveMotion

www.livemotion.cz