

Snídaně a svačiny

Proč je dobré snídat? Snídani označujeme za královské jídlo. Patří mezi nejdůležitější jídla celého dne. Je dobré snídat do hodiny poté, co se člověk probudí. Pokud máte málo času či nemáte chuť na větší jídlo, považujeme za důležité dát si alespoň něco rychlého a dobře stravitelného (třeba jen banán). Ale naprosto nezbytné je se napít. Příkladem dobré snídaně může být např. ovesná kaše s ovocem, pečivo se sýrem či tvarohovou pomazánkou a kouskem zeleniny, tvarohový koláč s čerstvým ovocem a sklenicí mléka či kakaá.

Naposledy se člověk nají večer, během noci tělo potravu nepřijímá. Jelikož mozek, srdce, plíce a další tělesné orgány pracují i v noci, musí tělo sáhnout do zásob energie. Ty má uloženy ve formě glykogenu v játrech a svalech. Přes noc se zásoby jaterního glykogenu vyčerpají.

Dítě, které nesnídá a následně odchází do školy hladové a žíznivé, se jeví unavené, nesoustředěné, roztěkané. Může narušovat výuku, práce s ním je složitější. Různé studie navíc poukazují na fakt, že ten, kdo nesnídá, má vyšší riziko vzniku nadváhy a obezity.

Dítě připraveno na výuku by mělo být nasnídané. V případě, že se člověk - dítě nestihne nasnídat, přebírá svačina důležitost snídaně, a proto je dopolední svačina také označována jako přesnídávka. Z důvodu růstu je u dětí svačina bohatší než u dospělých. Dospělému člověku stačí např. ovoce s jogurtem, ale dítě potřebuje vydatnější zdroje energie. Většinou je to pečivo, např. obložený chléb se sýrem a zeleninou, jogurt s ovocem a houskou apod.

Nevhodnou variantou svačiny většinou bývá ta, kterou si dítě samo vybírá cestou do školy nebo ve školním bufetu či automatu. Příliš sladké a na energii bohaté potraviny (oplatky, čokoládové tyčinky, nugátové croissanty, chipsy, koblihy, párky v rohlíku, smažené langoše, ale i sladké limonády) způsobují nerovnoměrný příjem živin. U dětí se mohou projevit aktuálně ve výkyvech výkonu (hyperaktivita versus náhlý útlum) a dlouhodobě v negativním vlivu na zdraví.

V případě, že interval mezi jednotlivými jídly (např. svačinou, obědem, či svačinou a večeří) je delší než tři hodiny, je dobré zařadit další svačinu v podobě ovoce nebo zeleniny.

Naše školní jídelna připravuje dopolední svačinky. Děti naší základní školy svačí v jídelně o velké přestávce. Svačinky jsou každý den připravovány z čerstvých a základních surovin; jsou pestré, různorodé, sestavovány dle současných trendů a požadavků na stravování dětí. V jídelníčku najdete i celozrnné varianty pečiva připravovaného i pečeného v naší kuchyni.