

Odpolední svačina a večeře

Výživový režim dětí je ovlivňován řadou faktorů. Tím nejvýznamnějším jsou stravovací návyky v rodině, do kterých postupně zasahuje režim mateřské školy a režim základní školy. V období školní docházky se často výživový režim začíná měnit k horšímu. Oproti předškolnímu období se výrazně narušuje pravidelnost, často není dodržován požadavek vhodných intervalů mezi jednotlivými jídly, snižuje se pestrost a vhodnost jednotlivých pokrmů a nápojů. Nejen školní jídelna, potažmo škola zodpovídá za složení jídelníčku malého strávníka. Rodina vytváří stravovací návyky od narození dítěte. V době, kdy dítě navštěvuje mateřskou školu, tak školní jídelna utváří cca 55 % jídelníčku. Při vstupu do základní školy tak už jen pouze 35 % při obědech a ve variantě s dopolední svačinou 45 % jídelníčku. O důležitosti snídaně a dopolední přesnídávky jsem informovala v listopadu.

K odpolední svačině by měli děti zasednout nejpozději 3 hodiny po obědě. Řada dětí po příchodu ze školy tráví hodně času při sledování televize, při hrách na počítači, tabletu, mobilu, při domácích úkolech a dalších sedavých činnostech. K těmto činnostem se často připojuje neustálé požívání potravin a popíjení nápojů z tzv. zákeřných kostek. Děti místo pravidelné odpolední svačiny sní nějakou sladkou tyčinku, po které brzy dostanou hlad a chuť na další podobný pamlsek, a takto často pokračují až do doby, než jdou spát. Jejich trávicí systém je tak neustále zatěžován, dutina ústní nestačí vyrovnávat pH prostředí, hladina krevního cukru kolísá a přebytečná energie se ukládá jako zásobní tuk. Vše takto směřuje ke známým „civilizačním onemocněním“ (zubnímu kazu, nemocem trávicí soustavy, obezitě, cukrovce II. typu, srdečně-cevním onemocněním, ...).

Pro rostoucí tělo dítěte je vhodné odpolední svačinu složit ze všech pater pyramidy výživy pro děti a to včetně pitného režimu. Dobře informované a motivované dítě si takovou svačinu může připravit doma samo. Dobře informovaný a motivovaný rodič dbá také o svoji svačinu a jde tak dítěti příkladem, případně svému dítěti s přípravou pomáhá a vytváří mu dobré podmínky pro výběr potravin. Pokud děti zůstávají v družině po 15. hodině, měly by svoji svačinu jíst právě tam, za podpory vychovatelů. Pokud má svačina přečkat v aktovce od časného rána ve školní aktovce v odpovídajícím stavu a hygienicky nezávadná, je výběr svačiny omezený. Zcela nevhodnou variantou jsou svačiny, které obsahují součásti skladované v lednici, jako je máslo, sýr, šunka, jogurt, tvarohový krém apod. Vhodnou svačinou je trvanlivé mléko, müsli, nebo ořechové tyčinky, suché pečivo, makový, jablečný koláč či buchta, piškoty, ovoce a zelenina (nejlépe v celku) nebo ovocná přesnídávka a nápoj. Pokud existují vhodné podmínky, byla by jednou z nejlepších možností příprava odpolední svačiny školní jídelnou.

Večeře jsou ve všední dny často jediným společným jídlem stráveným ve společnosti celé rodiny. Není důležité, aby byla večeře teplá, je ale dobré mít opět pestrý výběr potravin ze všech pater pyramidy výživy pro děti. Vhodné je večeřet bez sledování televize a poslední jídlo dne jíst přibližně dvě hodiny před ulehnutím ke spánku. Večeři by měli tvořit lehce stravitelné a nenadýmavé pokrmy. Mezi vhodné patří obložené talíře s kouskem pečiva, hutnější polévky, těstovinové pokrmy, rizoto či zapečené brambory.

Pro děti, které jsou velmi pohybově aktivní nebo jsou ve fázi rychlého růstu (období puberty), se doporučuje přidat buď druhou odpolední svačinu, nebo druhou večeři. Měla by však být jen lehká, dobře stravitelná (např. zelenina nebo ovoce, jogurt nebo jiný mléčný výrobek, malý kousek pečiva se sýrem atd.). I zde platí, že by se neměla jíst bezprostředně před usínáním.