



Výtah z materiálu Zdravá školní svačina, kterou vydal v roce 2014 Státní zdravotní ústav ve spolupráci se Společností pro výživu.

Materiál publikujeme jako pomocný vzdělávací nástroj při tvorbě návrhů zdravé školní svačiny v rámci soutěže FIT SVAČINA na portálu www.fitkonto.cz – podzim 2015.

Jak má vypadat správný jídelníček dětí a dospívajících?

Strava dětí ve školním a adolescentním věku by denně měla být rozdělena ideálně do 5–6 jídel a jídelníček by měl být co nejpestřejší a měl by obsahovat alespoň 5 porcí zeleniny a ovoce denně. Doporučuje se konzumovat různobarevné druhy ovoce a zeleniny kvůli lepšímu pokrytí všech vitamínů, minerálních látek a dalších protektivních složek potravy. Celkový příjem ovoce a zeleniny by měl být alespoň 400 g denně, včetně tepelně upravených, poměr zeleniny a ovoce má být cca 2:1. V každém denním jídlu by měly být zastoupeny obiloviny (pečivo, těstoviny, rýže, jáhly,...), pseudoobiloviny nebo jiné potraviny s vysokým obsahem škrobů (brambory, luštěniny, pohanka, quinoa,...). Preferovány by měly být celozrnné výrobky - u dětí nad 10 let vždy, u mladších dětí v kombinaci s nízkou výmělnými obilovinami tak, aby příjem vlákniny odpovídal doporučením. Denně má dítě konzumovat 2–3 porce mléka a mléčných výrobků, 1–2 porce potravin s vysokým obsahem bílkovin jako je libové maso, ryby, luštěniny, vejce, ořechy a semena. Ryby by měly být konzumovány alespoň 2x týdně, přednostně ryby s vysokým obsahem prospěšných omega-3 nenasycených mastných kyselin - (např. makrela, losos, sled). Luštěniny je vhodné konzumovat v množství minimálně 1 porce týdně.

Jak určit velikost porce?

U dětí je vhodné určovat velikost porce pomocí jejich sevřené pěsti nebo rozevřené dlaně. (Pozn. www.fitkonto.cz – záložka jídlo a ke stažení je k dispozici tabulka Moje jídlo pro záznam stravování, kde se velikost porcí určuje právě ve formě pěstí, dlaní, lžiček, lžic a sklenic – žádné vážení a přepočítávání kalorií.)

Doporučený denní stravovací režim dětí a dospívajících

Snídaně má tvořit asi 20–25 % denního energetického příjmu, měla by být zdrojem polysacharidů (pečivo, müsli, neslazené nebo mírně slazené obilné „lupínky“, obilninové kaše apod.), bílkovin (ráno ideálně mléčné výrobky), ovoce nebo zeleniny a kvalitních tekutin. V případě, že dítě ráno jídlo odmítá, je potřeba mu podat alespoň dostatek tekutin. Dobře bývá přijímán mléčný nebo ředěný ovocný nápoj. Chybějící živiny a energii je v takovém případě potřeba přijmout v dopolední přesnídávkce.

Svačiny mají představovat asi 10–15 % denního příjmu energie, mají vždy obsahovat (přednostně čerstvé) ovoce nebo zeleninu, tekutiny, dále například celozrnné pečivo s kvalitním sýrem nebo libovou šunkou či vhodnou, doma připravenou pomazánkou. Správnou volbou jsou i mléčné výrobky. Sladké svačiny by měly být výjimkou.

Oběd by měl být zdrojem 30–35 % denní energie, měl by poskytnout všechny druhy živin, tedy sacharidy, tuky, bílkoviny, vitamíny i minerální látky. Součástí oběda má být potravina s vysokým obsahem kvalitních bílkovin (maso, ryby, luštěniny, mléčné výrobky, vejce), příloha, zeleninová obloha nebo salát, případně ovoce či kompot jako dezert, tekutiny (polévka, nápoj).

Večeře by měla poskytnout 15–20 % energie, nemusí být teplá, ale důležité je, aby obsahovala kvalitní bílkoviny (libové maso, ryby, luštěniny, vejce, mléčné výrobky), vhodné je pečivo nebo jiná příloha, neměla by chybět zelenina či ovoce, přednostně méně sladké.

Pokud je školák přes den hodně aktivní nebo je právě ve fázi rychlého růstu, může si dopřát ještě 6. jídlo - druhou odpolední svačinu nebo druhou večeři. Měla by být ale už jen velmi lehká, ideálně tvořená méně sladkým ovocem nebo zeleninou, případně kvalitní bílkoviny

Typy výrobků vyhovující doporučením:

Pečivo:

Pečivo s vysokým podílem celozrnné mouky (ve složení by měla být na prvním místě), s podílem žitné mouky (sníží glykemický index potraviny, obsahuje cenné bílkoviny a minerální látky), s obsahem celých zrn, semen, obilných klíčků či otrub. Pro děti do 10 let je vhodné nabízet i pečivo bílé.

Pomazánky, náplně:

polotučné tvarohové, sýrové, zeleninové či luštěninové pomazánky
sýry - nezrající i zrající, syrovátkové - do celkového obsahu tuku v sušině 45 %
tavené nízkotučné sýry
máslo
roztíratelný tuk (margarín)
šunka nejvyšší jakosti, výběrová nebo drůbeží prsní šunka
vařená vejce
ryba
maso
výrobky z luštěnin jako např. tofu, tempeh
a další podobné výrobky.

Zelenina nebo ovoce mají být součástí obloženého pečiva vždy!

Jemné a trvanlivé pečivo

Sladké svačiny by měly být výjimkou, nicméně protože jsou u dětí velmi oblíbené, je třeba naučit je, jak si i sladkou svačinu vybrat co nejzdravěji. Kromě sladké chuti a energie by taková svačina měla vždy přinést i potřebné živiny jako bílkoviny (z tvarohu či mléka, z ořechů a semen, z vajec, sóji,...), vitamíny a minerální látky (celá zrna, ořechy a semena, ovoce, mléko,...) a vlákninu (ovoce, semena, ořechy, celozrnná mouka,...). Jemné či trvanlivé pečivo by nemělo být podáváno ke svačině

samostatně, pouze jako součást svačiny ve vhodné kombinaci, například s mléčným výrobkem, ovocem či zeleninou.

Typy výrobků vyhovující doporučením:

Jemné a trvanlivé pečivo (nejlépe doma připravované) s respektováním doporučení k obsahu cukru. Vhodný je zvýšený obsah celých zrn, semen a ořechů, tvarohu, ovoce apod.

Celozrnné sušenky a müsli sušenky s vysokým podílem celých zrn s respektováním doporučení k obsahu cukru, ideálně s vysokým podílem semen, ořechů, ovoce, mléka,...

Müsli tyčinky, „flapjacky“ a obilné tyčinky s vysokým podílem celých zrn s respektováním doporučení k obsahu cukru, ideálně s vysokým podílem semen, ořechů, ovoce, mléka, ...

Nejčastější nedostatky ve výživě školáků

a) nepravdivý příjem potravy

- vynechávání snídaně (významný podíl dětí vynechává snídani i několikrát týdně)
- vynechávání dopolední svačiny (přesnídávky)
- omezená konzumace oběda: děti často ve školní jídelně jedí nedostačující část podávané porce, roste i počet dětí, které školní jídelnu nenavštěvují a oběd řeší nákupem občerstvení dle svého výběru
- doplňování chybějící energie odpoledne a večer (přispívá k obezitě, špatnému usínání a horší kvalitě spánku)
- příliš lehká večeře s nedostatkem energie a živin, často v obavě z obezity (vyskytuje se zvláště u dívek)

b) nevhodné složení jídelníčku

České děti mají často ve svém jídelníčku nadměrně energeticky bohaté a nutričně chudé potraviny s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin (tučné maso, paštiky s vysokým obsahem tuku a nízkým podílem jater, tučné uzeniny, smažená jídla, chipsy, tučné pochutiny) a s vysokým obsahem přidaných cukrů (slazené nápoje, cukrovinky). Škodlivý je i vysoký příjem kuchyňské soli, který často s konzumací výše uvedených potravin souvisí.

Naopak v **nedostatečném množství se v dětském jídelníčku objevuje čerstvé ovoce a zelenina** (podle zjištění konzumuje denně čerstvé ovoce jen asi 30 % školních dětí a jen 15 % dětí jí denně čerstvou zeleninu). Nedostatečně jedí české děti také ryby, luštěniny, ořechy a semena, kvalitní rostlinné oleje.

České děti a čeští dospívající mají kvůli nevhodné skladbě jídelníčku velmi často deficit vlákniny, v některých věkových kategoriích byl zjištěn i nedostatek jódu (batolata, děti mladšího školního věku). Výjimkou není ani nedostatečný příjem železa (především u dívek staršího školního věku), vápníku, nenasycených mastných kyselin (především řady omega-3), vitamínu C, selenu, kyseliny listové a vitamínu D. V posledních letech, kdy se zvyšuje používání krémů s vysokým ochranným UV faktorem, klesá také množství vitamínu D tvořeného v kůži účinkem slunečního záření.