



DESATERO

skutečně zdravé školní svačiny



1. Nedávejte dětem peníze na svačinu, ale připravte ji doma, nejlépe s jejich pomocí.
2. K přípravě svačiny používejte jen kvalitní základní suroviny, ne polotovary.

3. Skutečně zdravá svačina obsahuje trojkombinaci základních živin: bílkoviny, tuky a sacharidy.

- Zdroje bílkovin: bílý jogurt, vejce, sýry, šunka od kosti, pomazánky z luštěnin, tvarohu nebo ryb
- Zdroje tuků: máslo, ořechy, semínka.
- Zdroje sacharidů: zelenina, ovoce, celozrnné neslazené kváskové pečivo, ovesné vločky.

4. Pevnou součástí každé svačiny je čerstvé ovoce nebo zelenina.

Tip: Krájením na zajímavé tvary nebo vytvořením špízů zvýšíte jejich atraktivitu.

5. Sladkost nemá být součástí každé svačiny. Když už je, volte domácí, připravenou z oříšků, kvalitní hořké čokolády a ovoce.

6. Do svačिनové krabičky nepatří: nekvalitní uzeniny, kupované paštiky, tavené sýry, slané pochutiny (krekry, chipsy), kupované sladkosti, sladké pečivo a sušenky, sladké cereálie, slazené nápoje.

7. Při přípravě svačiny využijte pestrost a hravost.

Tip: Směs barevných proužků červené, oranžové a žluté papriky.

8. Zdravou svačinu doplňte vhodným nápojem: voda, neslazený čaj, 100% domácí šťáva z ovoce ředěná 10:1.

Tip: Pěkná barevná láhev podpoří pravidelné doplňování tekutin.

9. Barevná svačिनová krabička je lákavější než pomačkaný chléb v mikrotenovém sáčku.

10. Svačina by měla být tak velká, aby doplnila energii během dopoledne, ale nezaplnila žaludek místo oběda.

