

Jak na vyváženou svačinu?

Do školy i doprāce

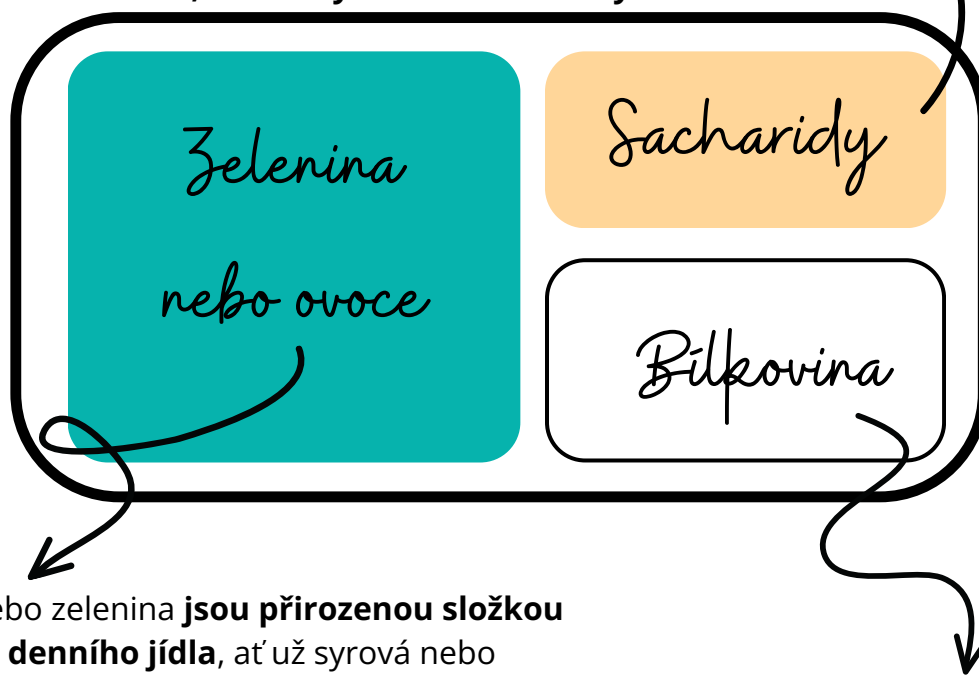


Pestrá krabička: větší svačina i malá mlaska - pravidla jsou stejná

Zíst vyváženě není věda! Není třeba počítat jednotlivě živiny a kalorie, ale soustředit se na základní pravidla. Každé jídlo (i svačina) by mělo obsahovat:

Zdroj sacharidů - třeba pečivo, müsli nebo těstoviny. Je vhodné **alespoň někdy zařadit i nějakou celozrnnou** variantu (knedlík s podílem celozrnné mouky, bulgur, celozrnnou tortillu, grahamový rohlík.. atd.)

Příloha je zdrojem energie - **celozrnné varianty** navíc obsahují i prospěšnou **vlákninu, vitamíny a minerální látky**.



Ovoce nebo zelenina **jsou přirozenou složkou každého denního jídla**, ať už syrová nebo tepelně upravená. Může být součástí omáčky, salátu či klidně dezertu.

Věděli jste, že vyšší příjem ovozele snižuje riziko některých druhů rakoviny či nemocí srdce?

Tuky a oleje:

Je to právě tuk, co dělá pokrmy lahodné. Rozpouští se v něm vitamíny i aromatické látky. Používejte především **řepkový a olivový olej**. Zdrojem tuku jsou i **ořechy a semínka nebo mléčné produkty**.

Nezapomeňte na bílkoviny - bez nich jídlo nezasytí. Svačiny či oběd by tak měly obsahovat například **vejce, mléčný výrobek, maso, rybu nebo luštěniny**. Potraviny bohaté na bílkoviny můžete i kombinovat (např. čočková pomazánka s žervé)

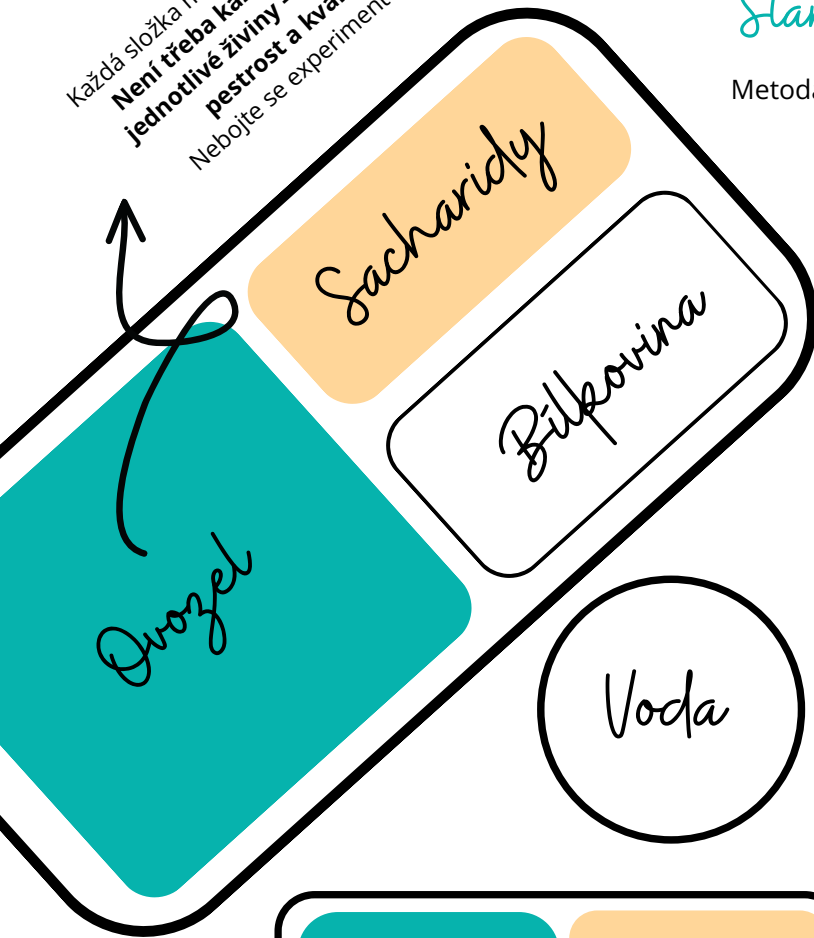
Klíčem je pestrost - střídejte zdroje bílkovin, každý má něco do sebe. Nezapomínejte ani na ryby a luštěniny.

Nápady na pestré svačinky

Slaná svačinka do práce i do školy

Metoda mrknu a vidím - každé denní jídlo by mělo ideálně obsahovat všechny tři složky.

Každá složka má svou roli pro zdraví.
Není třeba každý den počítat
jednotlivé živiny - ale vsadit na
pestrost a kvalitu.
Nebojte se experimentovat.



Nezapomínejte na zdravé tuky: olivový olej zejména do salátů, řepkový olej na vaření, tuky doplnějí i ořechy, semínka či mléčné produkty

Pokrájená zelenina: kedlubna, paprika, ředkvičky...	Kváskový chléb
	Cottage sýr s bylinkami

Rukola nebo polníček, pečená řepa, okurka	Celozrnná tortila
	Feta, hořčično-jogurtový dresink (čočka)

Mrkev, řapíkatý celer, cherry rajčata, okurky, blanšírovaná brokolice...	Celozrnný pitta chléb nebo celozrnné tyčinky
	Cizrnový hummus

Zelenina v salátu/ pomazánce: okurka, červená cibule, kopr, citron	Celozrnný toustový chléb
	Tuňáková pomazánka

Pečená paprika, jarní cibulka (petržel, máta, citron)	Salát z bulguru či obilných zrn
	Falafel, čerstvý sýr

Ředkvičky, okurka, paprika..	Žitný rohlík, chléb
	Vejce na tvrdo

Baby špenát, mražený hrášek (pesto) NEBO pečená dýně, rukola	Těstoviny (zkuste část celozrnných)
	Sýr

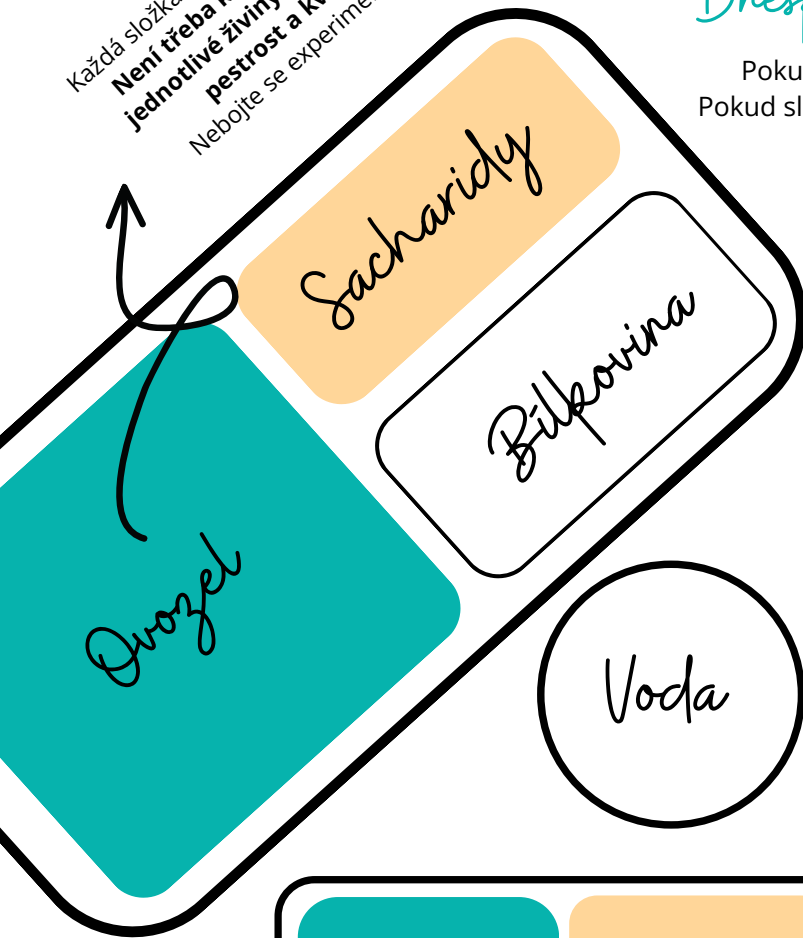
Hroznové víno, jablko	Celozrnné pečivo
	Sýr, např. eidam, ementál. ořechy

Nápady na pestré svačinky

Dneska na sladko? Žádný problém.

Pokud sladíte jen ovocem, omezovat se vůbec nemusíte.
Pokud sladíte, sladte s rozumem a zařaďte max 2krát týdně.

Každá složka má svou roli pro zdraví.
Není třeba každý den počítat
jednotlivé živiny - ale vsadit na
pestrost a kvalitu.
Nebojte se experimentovat.



Jablko, hruška	Žitný rohlík
	Skyr / kefir

Ovocný rozvar - z mraženého lesního ovoce, karamelizovaná jablka na másle s vanilkou	Ovesná kaše (overnight oats)
	Mléko v kaši/vločkách

Jablko nebo banán	Žitný chléb
	Arašídové máslo

Meruňky, dušené švestky (skořice)	Vařená pohanka
	Tvaroh/skyr

Lesní ovoce, pečené švestky....	Vločky, pár lžic granoly
	Tvaroh nebo tofu

Jahody, banán, mango, kiwi...	Celozrnné lívance
	Zakysaná smetana

Meruňky nebo třešně,, kvalitní povidla	Buchta s trochou celozrnné moukou
	Tvaroh v buchtě

Jahody na brownies či čerstvé k němu	Celozrnná mouka v brownies
	Rozmixované fazole v brownies

Nezapomínejte na zdravé tuky: olivový olej zejména do salátů, řepkový olej na vaření, tuk doplní i ořechy, semínka či mléčné produkty

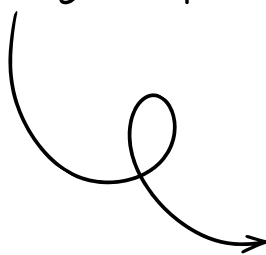
Jak nakoupit vhodnou svačinku?

Ne vše si vyrábíme doma - o to důležitější je ale správně rozpoznat, která potravina je nejkvalitnější. Pomůže nám k tomu čtení obalu:

Na obalech potravin je celá řada velmi užitečných a potřebných informací.

Dozvíme se z něj, **co daná potravina obsahuje** a můžeme tak **srovnat třeba jednotlivé výrobky** mezi sebou. **Bez čtení obalu zkrátka vlastně nevíme, co kupujeme!**

Složení potraviny



Za nadpisem „složení“ jsou **na obale uvedeny všechny složky seřazené sestupně podle hmotnosti. Na prvním místě je tedy to, čeho je obsaženo nejvíce.** Pokud kupujete například čokoládu a na prvním místě je cukr, pak je ho tam více než kakaové hmoty a kakaového prášku.

Aditiva, která se do potravin přidávají kvůli barvě, konzistenci, trvanlivosti apod., se ve složení potraviny označují buď názvem látky, nebo písmenem E (tzv. „éčkem“) a číselným kódem.

Alergeny jsou ve složení zvýrazněny jiným typem písma (např. kurzíva, tučně či podtrženě).

Na každém obale potraviny najdu:

- Složení produktu
- Množství energie
- Množství tuku
 - A z toho nasycených mastných kyselin
- Množství sacharidů
 - a z toho cukrů
- Množství bílkovin
- Množství soli

Datum použitelnosti či minimální

Datum **použitelnosti „Spotřebujte do“** je uváděno u potravin podléhajících rychlé zkáze. **Potraviny s prošlou dobou** použitelnosti se považují za zdravotně závadné a **nesmí se v žádném případě konzumovat** po tomto datu.

Datum **minimální trvanlivosti „Minimální trvanlivost do“** je uváděno u potravin, **které lze uchovávat déle** (např. obiloviny, rýže, koření, konzervy). Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti mohou mít horší sensorické vlastnosti (např. „šedivá čokoláda“), ale lze je konzumovat, pokud jsou zdravotně nezávadné.

trvanlivosti



Jak si přečíst výživové údaje na obale?

Potraviny ve stejné kategorii, například jogurty nebo sýry, se mohou velmi lišit ve své nutriční kvalitě.

Na každém obale potraviny najdu:

- Složení produktu
- Množství energie
- Množství tuku
 - A z toho nasycených mastných kyselin
- Množství sacharidů
 - a z toho cukrů
- Množství bílkovin
- Množství soli

Pokud se nezajímáme o to, co nakupujeme, můžeme lehce utrácet peníze místo hodnotných ingrediencí pouze za cukr, sůl či ochucovadla. **Snadno se také můžeme nechat napálit** líbivými nápisy, jako “bez cukru” či “proteinové” nebo dokonce “pro děti”, přestože realita může být zcela jiná. Nedá se řídit ani cenou - nejdražší nemusí nutně znamenat to “nej”.

Proto je důležité naučit se správně přečíst obal a vybírat si ty nejkvalitnější produkty.

Podle výživových údajů (výživové tabulky) zjistíme, jaká živina převládá a **zda potravina není zbytečně moc sladká, slaná, neobsahuje nekvalitní nasycené tuky nebo přespříliš energie**. Tyto údaje se uvádějí na 100 g nebo 100 ml potraviny. Je potřeba se podívat i na to, kolik váží celá potravina, abychom měli představu kolik například cukrů, soli nebo nasycených tuků obsahuje celá porce, kterou sníme (například jogurt váží většinou 150 g, hodnoty v nutriční tabulce je tedy potřeba násobit 1,5, abyste zjistili, co jste snědli).

Cukry (“z toho cukry”) dodávají tělu velmi rychle energii, avšak jen na krátkou dobu. **Nadměrná konzumace cukrů může mít na zdraví člověka nepříznivý vliv.** Jednoduché cukry, zejména v nápojích, rovněž přispívají k tvorbě zubního kazu.

Vysoké množství nasycených mastných kyselin ve stravě často vede k problémům se zvýšenou hladinou cholesterolu a tuků v krvi, a tím ke **zvýšenému riziku srdečně cévních chorob**. Vybírejte výrobky, **kde množství celkového tuku je mnohem vyšší než “z toho nasycené tuky”**.

Sůl je rizikovým faktorem onemocnění srdce a cév. To, kolik jí ve výrobku je, by nás tedy mělo velmi zajímat a měli bychom se snažit vybírat vždy méně slané alternativy.



Jak se nenapálit: Čteme obal

Podívejme se třeba na tuto ovocnou tyčinku:

Na obalu tyčinky je uvedeno, že tyčinka je raw, 100% přírodní, vegan, bez laktózy, bez lepku, bez přidaného cukru, bez konzervačních látek.

Podívejte se, co říká zadní strana a výživové hodnoty - Zajalo vás něco?

Na zadní části obalu se dočtu, že ve 100 g tyčinky je:

- Energie: 1 654 Kj / 398 kcal
- Bílkoviny: 3,9 g
- Sacharidy: 46,7 g
 - z toho cukry: 44,8 g
- Tuky: 18,6 g
 - z toho nasycené: 16,9 g
- Vlákna: 13,2 g
- Sůl: 0,04 g

Z nutričních hodnot vidíme, že tyčinka je tvořena **prakticky pouze cukry**. Navíc obsahuje i **vysoké množství nasycených tuků**.

Při bližším čtení pak zjistíme, že tyčinka je celá vyrobená z datlí a kokosu. Je tedy **velmi sladká, neobsahuje kvalitní tuky**, ale má velké množství energie.

Když celou takovou tyčinku (50 g) sníte, sníte 22 g cukrů. To je téměř 6 kostek! A k tomu nekvalitní tuk.

Co není dobrá svačina?

Je v pořádku si občas zamlsat - nemělo by se to ale stát pravidlem.

Sladkosti a sladké nápoje

- Cukrovinky, čokoládové tyčinky, sušenky s náplní, slazené limonády, energetické nápoje.
- **Proč ne:** Rychle zvednou hladinu cukru v krvi, dítě má pak sice chvilkovou energii, ale brzy přichází únava a podrážděnost. Dlouhodobě zvyšují riziko zubního kazu, nadváhy a obezity.
- **Co místo toho?** Místo slazeného pití čistá voda nebo neslazený čaj; sladkou chuť zajistí kousek ovoce nebo domácí buchta, kde můžete snáze ohlídat složení a množství cukru.

Slané pochutiny

- Chipsy, hotové snacky, křupky, instantní nudle...
- **Proč ne:** Mají hodně soli, cukru, nasycených tuků a přídavných látek, ale přitom obsahují minimum vitaminů či minerálních látek. Vysoký příjem soli, cukru i nasycených tuků je spojen s vyšším rizikem srdečních nemocí a dalších neduhů.
- **Co místo toho?** Křupavou svačinu může nahradit pečená zelenina, knackebrot, kukuřičné nebo celozrnné chlebičky či tyčinky, nejlépe doplněné vhodným dipem z tvarohu či luštěnin (např. hummus).

Fastfoodová jídla a smažené polotovary

- Pizy, kebaby, smažené krokety či hranolky, burgery ze stánku...
- **Proč ne:** Jsou velmi tučná a slaná, ale vhodných živin obsahují málo. Obvykle neobsahují dostatečné množství ovoce a zeleniny, naopak často obsahují zpracované maso či dokonce přidaný cukr.
- **Co místo toho?** Doma připravené pokrmy či koupené pokrmy, ale s vhodnějším výživovým složením. I pizza nebo hamburger může být velmi nutričně hodnotný, záleží na jeho složení (např. přidavku celozrnných obilovin, kvalitě masa, obsahu zeleniny..). Takové vyšší kvality ale docílíme spíše doma, pokud je pokrm připravován ze základních surovin a v souladu s výživovými doporučeními.

Pozor také na množství zpracovaného (uzeniny, paštiky...) a červeného masa (hovězí, vepřové, skopové). Jejich vyšší příjem je dlouhodobě spojen s rizikem rozvoje celé řady onemocnění, například srdečních nebo některých druhů rakoviny. **Červeného masa bychom během týdne neměly sníst více než asi 350g vařeného červeného masa týdně, zpracované maso by mělo být v jídelníčku dětí (i dospělých) co nejméně.**

Proč ne sladké nápoje?

Nápoje s volným cukrem na denní jídelníček nepatří - zvyšují riziko obezity a sní spojených nemocí a přispívají k rozvoji zubního kazu.

A pozor! K takovým nápojům nepatří jen sirupy a limonády, ale i džusy nebo čaje slazené medem. Všechny tyto nápoje obsahují tzv. volný cukr - právě jeho vyšší konzumace je spojená s celou řadou nemocí.

Co dělá nápoj s volným cukrem v těle?

Cukr z nápojů se vstřebává velmi rychle do krve. Cukr z limonád i džusů či oslazených čajů se chová stejně. Tělo nerozlišuje mezi jednotlivými zdroji - jen přesně ví, co udělat, když se cukr ve střevu vstřebá a v krvi je najednou velké množství v krvi.

Vysoké množství cukru v krvi je pro tělo signálem, že ho musí co nejrychleji dostat z krve pryč - do buněk.

Proto vyplaví hodně inzulínu, hormonu, který hladinu cukru v krvi snižuje. Prudké výkyvy inzulínu jsou však nebezpečné a mohou z dlouhodobého hlediska vést k rozvoji cukrovky druhého typu.

Konzumace slazených nápojů je také spojena s vyšším rizikem srdečních nemocí a samozřejmě i nadváhy či obezity. Nápoje s volným cukrem nás totiž nezasytí - energii v nich tak prakticky vždy přijímáme navíc.

Konzumaci nápojů s volným cukrem neocení ani naše sklovina!

Cukr je **výživa pro bakterie zubního plaku - ty produkují kyseliny naleptávající sklovinu**. Kyseliny obsahuje i sám mošt a mnohé slazené nápoje. Oplachování zubů kyselinami snižuje pH v ústech a podporuje tvorbu kazu. Při pití vody a neslazených nápojů se po jídle tímto nápojem pH naopak neutralizuje.

Pijte vodu, neslazený čaj či (dospělí) kávu.

Do vody můžete vložit bylinky či kousky ovoce - dodají příjemnou chuť bez volného cukru.

Opravdu ani mošt?

Mošt má obsah cukru srovnatelný s kolovými nápoji!

A ano, vysoký obsah cukru má i ten čerstvě odšťavněný.

Na etiketě moštu je shodná hodnota 11g sacharidů i cukrů.

Tato informace znamená, **že v moštu nejsou žádné komplexní sacharidy, ani vláknina, ale pouze jednoduché sladké cukry. Právě ty přispívají např. k rozvoji zubního kazu.**

Až budete příště v oddělení nápojů, otočte obal. Srovnejte různé výrobky mezi sebou. Kde je cukru nejvíce? A kde naopak není žádný?

A pozor: Nápoje s umělými sladidly sice neobsahují žádný cukr, ale sladké chuti se s nimi neodnaučíte

Úkol na doma

Takže znovu: Pijte vodu, neslazený čaj či (dospělí) kávu. Do vody můžete vložit bylinky či kousky ovoce - dodají příjemnou chuť bez volného cukru.