



Návrhy rýchleho občerstvenia pre deti



Pri podpore zdravého stravovania je dôležité redukovať celkovú konzumáciu rýchleho občerstvenia a sústreďovať sa na ponúkanie zdravých hlavných jedál. Deti však potrebujú energiu na podporu rastu a zachovanie aktivity. Menšie deti vo veku do 5 rokov majú menšiu chuť do jedla a potrebujú pravidelnú stravu s desiatou a olovrantom. S postupným rastom stráca rýchle občerstvenie v celkovom stravovaní dôležitosť. Desiaty a olovranty by mali byť zdravé, s vysokým podielom živín, no malým množstvom cukru, tuku a soli. Menšie deti vo veku do 2 rokov však potrebujú aj niekoľko plnotučných jedál.

Projekt Childsmile spojil niekoľko nápadov s cieľom ponúknuť vám i deťom škálu zdravého, rýchleho občerstvenia, ktoré si môžete vychutnať doma, v škole alebo pri hre.



Čerstvé ovocie

Hrozno, melón, banány, jahody, mandarínky, hrušky, broskyne, slivky a jablká.

Príprava a jedenie kebabov z čerstvého ovocia môže byť zábava.

Čerstvá zelenina

Paradajky, zeler, mrkva, uhorky, krájané papriky, zelený hrášok.



Skvelé tipy – Vopred si pripravte kúsky ovocia a uložte ich v plastovom vrecku alebo dóze do chladničky. Vyskúšajte nízkotučnú omáčku z bieleho jogurtu alebo cicerovej pasty.



Sendviče

Vyskúšajte viacero obložení – studené mäso, tuniaka, strúhaný nízkotučný pasterizovaný syr, vajička, šalát, paradajky alebo banán.

Skvelý tip – Vyskúšajte rozličné chleby a povzbudzujte dieťa, aby si spravilo vlastný sendvič. Pripravte si ich dopredu a uložte ich do chladničky v plastovom vrecku, vo fólii alebo v nádobe. Môžete si opiecť malý sendvič alebo mini posúch.



Niekoľko ďalších možností

Chlebové tyčinky, ovsené placky, keksy, ryžové keksy, suché alebo syrové buchty, lievance, žemle, zemiakové buchty, palacinky, opekané čajové pečivo.

Skvelý tip – Vyskúšajte tieto možnosti so zdravými nátierkami alebo omáčkami s bielym jogurtom a pokúste sa odoláť džemu a čokoládovej nátierke.



Nápoje

Čistá voda a pasterizované mlieko sú ideálnou voľbou. Celkom odtučnené mlieko nie je vhodné pre deti mladšie ako 5 rokov.

Skvelý tip – Dieťa je možno len smädné a nie je hladné. V chladničke majte preto naporiadku fľašu čistej vody ako osviežujúci nápoj.



Zober si a chod'

- Pripravte si zásoby mrkvy, zeleru alebo uhoriek, zeleného hrášku a paradajok.
- Dajte do misky ovocie a nakrájajte ho na menšie kúsky pre drobnejšie ústočka.
- Ošúpte alebo nakrájajte pomaranče, keďže manipulácia s nimi môže byť pre malé deti náročná s kopou neporiadku okolo.
- Pripravte sendviče alebo mini placky, ktoré si môžu vybrať z chladničky.
- Ako jedlo na cestu dobre poslúžia aj hrianky s nátierkou.



Otázky a odpovede

Záleží na to, čo dám dieťaťu ako desiatu alebo olovrant, ak je zvyšok jeho stravy zdravý?

Áno, je dôležité pokračovať v budovaní skúseností so zdravou stravou. Vysoko-kalorické občerstvenie, ako sladkosti, čokoláda, keksy, perlivé sladené vody a džúsy, môžu viesť k tvorbe zubného kazu a utlmať chuť na zdravé jedlo.

Hoci sa veľmi snažím povzbudzovať svoje dieťa k tomu, aby na občerstvenie jedlo ovocie, stále chce len čipsy a sladkosti. Čo mám robiť?

Nabádať deti jesť zdravé občerstvenie môže byť ťažké. Ak ich zapojíte do jeho prípravy, zvyšuje sa pravdepodobnosť, že ho naozaj zjedia. Pripravujte ho spoločne. Okrem s tým spojenej zábavy sa dieťa môže dozvedieť viac o zdravom jedle, ktoré ho môže povzbudiť pri skúšaní ďalších občerstvení.

Keď si môj syn chce dať nejaké občerstvenie, zvyčajne si pýta čokoládové keksy. Čo môžem urobiť?

Keď sú deti hladné, zvyčajne siahajú po niečom, čo možno zjesť hneď a keksy to plne spĺňajú. Skúste si vopred pripraviť niekoľko zdravých alternatív.

Okrem toho aj sledovanie toho, čo si vyberáte ako občerstvenie vy, môže dieťaťu pomôcť vyberať si zdravé veci.



Čo sú skryté cukry?

Dávajte si pozor na skryté cukry – najlepšie je odložiť si ich ako súčasť veľkého chodu.

Skryté cukry sú prísady v jedle a nápojoch a hoci sa neberú ako „cukor“, môžu spôsobiť zubný kaz.

Zloženie:

Pšeničná múka, **cukor**, jablkové pyré (8 %), **glukóza**, rastlinný olej, **jačmenný slad**.

Nutričné informácie

Typické hodnoty	Na 100 g
Energia	1 712 kJ/406 kcal
Uhlíkovodíky	69,6 g
z toho cukry	20 g
Tuk	9,7 g
z toho nasýtený (4,0) g	

Ako spoznám skryté cukry?

Dôležité je čítať štítky na potravinách. Niektoré z nich nemajú v zozname surovín na obale uvedený „cukor“, no napriek tomu ho obsahujú – je len inak označený. Skryté cukry majú zvyčajne koncovku „óza“ a čím bližšie sú k začiatku zoznamu, tým väčší je ich obsah: sacharóza, dextróza, maltóza, fruktóza, laktóza, glukóza, med.

Aký typ jedla a nápojov ich obsahuje?

Je ich mnoho. Tu je niekoľko príkladov: cereálne tyčinky, ochutené jogurty, ovocné vločky/tyčinky, džús – vrátane džúsov s označením „bez prídania cukru“.

Poznámka:

Sušené ovocie alebo džús z čerstvého ovocia možno počítať ako jednu porciu z 5 porcií ovocia alebo zeleniny denne. Obsahujú však skryté cukry a najlepšie je zjesť ich počas jedla.

Paradajky, hrozno a podobné potraviny treba Prečiar knutie rozkrojiť na štyri rovnako veľké kúsky, aby sa u malých detí predišlo zabehnutiu.



Hlavné poznámky k ústnej hygiene:

- Dvakrát denne si čistite zuby a ďasná, ráno a večer tesne pred spaním. Používajte zubnú pastu s obsahom fluoridu najmenej 1 000 ppm (častí na milión).
- Na deti do 7 rokov treba dohliadať a upozorňovať ich, aby počas čistenia nejedli zubnú pastu.
- Po čistení „vypľujte, nevyplachujte“ – pasta tak má čas pracovať na ochrane zubov.
- Potraviny a nápoje s obsahom cukru si nechávajte len na hlavné jedlá.
- Najbezpečnejšie nápoje pre zuby sú čistá voda a odtučnené pasterizované mlieko.
- Zaregistrujte sa u zubného lekára a primerane často ho navštevujte.

Ďalšie formáty tejto publikácie sú dostupné na požiadanie na:



0131 314 5300



p^hs.otherformats@p^hs.scot

Pozrite si www.child-smile.org.uk