

ZDRAVÉ SVAČINY NEJEN DO ŠKOLY

Největší podíl potravin denně by měly tvořit obiloviny (celozrnné - u starších dětí a dospělých). Nejrozšířenější pšenice (bílé pečivo, těstoviny, buchty apod.) by se měla střídát s dalšími druhy obilovin: oves, ječmen, pohanka, proso – jáhly, žito, kukuřice, rýže.

Zeleninu a ovoce **PĚT KRÁT** za den. Sezónní zelenina by měla tvořit součást téměř každého jídla. Ovoce je nutné jíst také denně: obsahuje vlákninu nezbytnou pro dobrou činnost trávicího ústrojí a vhodně složené cukry polysacharidy, dále vitamíny a minerální látky a cukr ovocný.

Vařené luštěniny také nesmí v denním jídelníčku chybět: hrách, fazole, čočka, cizrna, výrobky ze sóji. Obsahují důležité bílkoviny, vlákninu, minerální látky.

Pravidelně je nezbytné jíst také olejnatá semena, alespoň několik za den, (slunečnicová, dýňová, sezamová, lněná semínka, ořechy a mandle): obsahují potřebné nenasycené mastné kyseliny.

Příklady svačin:

1) Celozrnné pečivo s tvrdým sýrem, máslem a zeleninou, nebo celozrnné pečivo s droždovou nebo luštěninovou pomazánkou, posypané zelenou petrželkou s ředkvičkou nebo kedlubnou.

2) Těstovinový salát se zeleninou (paprika, rajče, hrášek, okurka ...), rostl. olej, případně vařené vajíčko.

3) Pohanková (jáhlová nebo z ovesných vloček) kaše, vařená ve vodě s trochou panenského olivového oleje, slunečnicovými semínky, oslazená medem a posypaná skořicí nebo kakaem, k tomu nastrouhaná mrkev s kapkou citrónu.

4) Celozrnné nebo kukuřičné lupinky s jogurtem (bílý bez přísad) a ovocem nebo s džemem.

5) Knackebrot s máslem a tvrdým sýrem, zelený salát s mrkví a lžičí panenského oleje.

Dále je možné např. tofu (pro děti nejlépe marinované) nebo tempeh (oba jsou výrobky ze sóji), se zeleninou. Každý den o malé přestávce - kousek čerstvého nebo sušeného ovoce

- Vyhybejte se uzenerým živočišným potravinám.

- Omezte na minimum příjem potravin s vyšším obsahem soli (např.: slané sýry, slané uzeniny, konzervy, přesolené pečivo a polévky, solené tyčinky a slané oříšky).

- Snažte se omezit konzumaci ztužených tuků (margaríny).

- Omezte spotřebu trvanlivých potravin (zpravidla obsahují mnoho přísad – konzervanty, kypřicí látky, dochucovadla, stabilizátory, které nejsou zdraví prospěšné) a rafinovaných potravin (potraviny při výrobě zbavené některých vitamínů, minerálních látek a jiných biologicky aktivních látek, např. bílý cukr, bílá mouka, oleje a tuky).

- Jako základ pitného režimu použijte kvalitní vodu z veřejného vodovodu, nebo pramenitou vodu, velice nevhodné jsou slazené nápoje, minerální vody s vysokou mineralizací.



Projekt: „Pět týdnů zdravého životního stylu v ZŠ a MŠ Červená Voda – s Albertem pro zdraví“, byl finančně podpořen Nadačním fondem Albert v rámci programu Albert pro zdraví.

Potravinami projekt podpořilo obchodní družstvo Konzum a společnost Amunak.

Připravila org. z. o. ČSOP Společnost pro zvířata - Ekocentrum Červená Voda, 2011 – 2012.

