



NESTLÉ pro  
ZDRAVÍ DĚTÍ 

# Svačiny do škol 3.–6. třída

## 1. Úvod

## 2. Seznam svačín

## 3. Svačiny + speciální tip na imunitu

Nejen u dospělých, i v případě dětí je vhodné rozdělit jejich příjem energie mezi 5 jídel. Kromě snídaně, oběda a večeře bychom neměli zapomínat ani na důležité svačiny, přičemž intervaly mezi jednotlivými pokrmy by měly odpovídat přibližně 2–3 hodinám. Ke správným stravovacím návykům je důležité děti vést už od raného dětství. Nezapomínejme přitom, že děti vidí a vnímají i to, jak se stravují jejich rodiče a nejbližší okolí.

## Jak by měly obecně takové svačiny vypadat, a co naopak omezit?

### Ovoce a zelenina

Ideálně by děti měly přijmout 3–5 porcí ovoce a zeleniny denně. Dopřejete jim tak bohatý zdroj vitamínů a minerálních látek.

### Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou bohatým zdrojem bílkovin, vápníku a fosforu. Upřednostnit bychom měli především neslazené varianty, které si snadno dochutíme sami podle své chuti, například pomocí ovoce, džemu či ořechů. Nezapomínejte ani na zakysané mléčné výrobky obsahující prospěšná probiotika, jež napomáhají střevní mikroflóře.

### Kvalitní šunka a sýry

Vybírejte šunku s nízkým obsahem soli a s vysokým podílem masa. Takové šunky jsou označeny jako „šunka nejvyšší jakosti“. U sýrů stojí za povšimnutí obsah tuku a soli.

### Pečivo

Celozrnné pečivo obsahuje více vlákniny, která napomáhá střevní peristaltice a navozuje delší pocit sytosti.

### Domácí vaření a pečení

Zapojte děti do příprav svačin. Připravte si různé druhy pomazánek, sušenky či palačinky a sestavte si kombinaci vašich oblíbených chutí. Vy se tak následně nemusíte obávat, že by dítě přineslo svačinu zpět domů.

**Sladkosti**, tedy čokolády, bonbony, sušenky a podobné výrobky, nejsou vzhledem k vysokému množství cukrů a tuků příliš vhodné jako dětská svačina. Takové pochutiny sice rychle zasytí, ovšem pouze na krátkou dobu. Poté spíše zvyšují chuť na další pokrm.

**Slané** pokrmy nejsou vhodné pro svůj vysoký obsah soli. Doporučená denní dávka u dětí by měla být maximálně 3 g denně.

Složení svačinek samozřejmě záleží **individuálně** na každém dítěti.

V rámci pravidelného stravování je třeba zohlednit nejen fyzické potřeby každého jedince, ale také případná potravinová omezení.

Neméně důležité je zajistit dětem během celého dne **pitný režim**.

## 11 tipů na svačiny pro vaše děti:

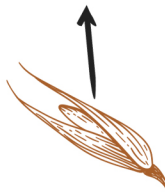
1. Domácí ovesné tyčinky, jablko
2. Celozrnný wrap s lučinou, jablko
3. Celozrnná kaiserka s tvarohem a šunkou, mrkev
4. Hummus se zeleninovými tyčinkami
5. Jáhlová kaše s ovocem
6. Salát à la caprese
7. Zapečený toast se sýrem, šunkou a paprikou
8. Domácí tvaroháček
9. Ovocný kuskus s jogurtem
10. Tvarohové müsli placky s jablkem a skořicí
11. Speciální tip na imunitu

# Domácí ovesné tyčinky, jablko

## Ingredience (12 kusů):

100 g nastrouhaného kokosu  
240 g ovesných vloček (jemně nastrouhaných)  
cca 200 ml vody  
60 g medu  
30 g jablečného pyré (rozmixovaných jablek)  
28 g rozpuštěného másla

VLÁKNINA



## Postup

Ovesné vločky zalijte vlažnou vodou a nechte 15 minut odstát. Poté k vločkám přidejte všechny ostatní suroviny a vše smíchejte dohromady. Těsto rozprostřete na plech s pečicím papírem a pečte při teplotě 180 °C přibližně 35 až 40 minut, dokud není plát upečený dozlatova. Po vychladnutí plát rozkrájejte na tyčinky či jiné tvary. Fantazii se meze nekladou.

Ke dvěma tyčinkám přidejte do svačkové krabičky také kus ovoce, například jablko.

VITAMÍN E



BÍLKOVINY



## Výživové údaje na tuto svačinku:

Energie 905 kJ / 219 kcal  
Tuky 8,4 g  
- z toho nasycené mastné  
kyseliny 5,6 g  
Sacharidy 35,3 g  
- z toho cukry 28,6 g  
Vláknina 6,3 g  
Bílkoviny 3,6 g  
Sůl 0,01 g



## Věděli jste, že

pokud je vaše dítě ochotné sníst jablko pouze v oloupané podobě, přichází o důležité látky? Slupky od ovoce a zeleniny jsou totiž bohatým zdrojem důležitých vitamínů a minerálních látek. Není tedy škoda jablka loupat a slupky vyhodit?



### Výživové údaje na tuto svačinku:

Energie 1311 kJ / 314 kcal  
Tuky 14,1 g  
- z toho nasycené  
mastné kyseliny 5,5 g  
Sacharidy 31,7 g  
- z toho cukry 2,8 g  
Vláknina 2,4 g  
Bílkoviny 14,2 g  
Sůl 0,86 g

### Věděli jste, že

konzumace vajec je pro naše tělo velmi důležitá? Vaječné bílkoviny totiž patří mezi plnohodnotné a jako takové disponují vysokým obsahem esenciálních aminokyselin, které si organismus nedokáže vytvořit. Jejich vstřebatelnost činí až 98 %.

Podle obecných doporučení bychom denně měli sníst 1 až 2 vejce.

KYSELINA  
LISTOVÁ



## Celozrnný wrap s lučinou

### Ingredience:

1 placka celozrnné tortilly  
20 g Lučiny  
2 plátky ledového salátu  
vajičko

### Postup

Na celozrnnou placku namažeme vrstvu Lučiny, poklademe na kolečka nakrájené vajičko uvažené natvrdo a na vrch položíme plátky salátu.

Pokud máte doma jiné ingredience, můžete recept udělat po svém, například dát místo Lučiny plátek sýru či šunky nebo použít jinou zeleninu.

Vajička jsou bohatým zdrojem vitamínu A, D, E, K a B, železa, selenu, zinku a fosforu. Snažte se je tedy do jídelníčků svých dětí zakomponovat pravidelně.

ZDROJ  
ESENCIÁLNÍCH  
AMINOKYSELIN



VITAMÍN K



# Celozrnná kaiserka s tvarohem a šunkou, mrkev

## Ingredience:

1 celozrnná kaiserka  
20 g polotučného tvarohu  
1 plátek šunky nejvyšší jakosti  
1 mrkev

## Postup

Rozkrojenou celozrnnou kaiserku namažeme vrstvou polotučného tvarohu a vložíme plátek šunky.

Ke kaiserce přidáme i kus zeleniny, třeba mrkev.

# QUICK&FRESH

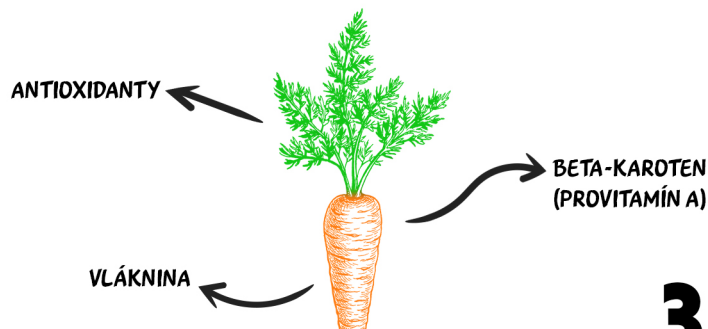


## Výživové údaje na tuto svačinku:

Energie 886 kJ / 211 kcal  
Tuky 4,3 g  
- z toho nasycené  
mastné kyseliny 1,1 g  
Sacharidy 27,8 g  
- z toho cukry 2,2 g  
Vláknina 6,2 g  
Bílkoviny 13,9 g  
Sůl 0,84 g

## Věděli jste, že

mléčné produkty jsou bohatým zdrojem vápníku? Ten je důležitý převážně v dětství, kdy se ukládá do zásob, a tvoří se tak maximum kostní hmoty. Nezapomínejte tedy dávat vašim dětem mléko, jogurty, tvarohy či kefírová mléka.



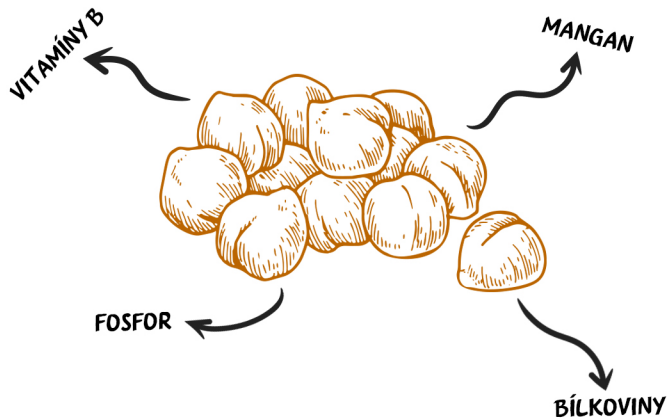
# Hummus se zeleninovými tyčinkami

## Výživové údaje na tuto svačinku:

Energie 992 kJ / 237 kcal  
Tuky 13,7 g  
- z toho nasycené  
mastné kyseliny 1,5 g  
Sacharidy 17,2 g  
- z toho cukry 4,5 g  
Vláknina 7,5 g  
Bílkoviny 8,8 g  
Sůl 1,25 g

## Věděli jste, že

základní surovinou hummusu je cizrna? Díky svému složení řadíme tuto luštěninu mezi tzv. superpotraviny. Obsahuje řadu minerálních látek a vitamínů, především ze skupiny B.



## Ingrediencie:

70 g hummusu  
100 g mrkve  
100 g řapíkatého celeru

## Postup

Vyzkoušejte tento jednoduchý nápad na svačinku pro vaše děti. Je to sice něco neobvyklého, ale tím spíše by to mohlo mít úspěch a ochutnat budou chtít určitě i spolužáci.

Zeleninu nakrájejte na delší špalíčky, aby si jimi děti mohly hummus nabrat. Hummus dnes koupíte v jakémkoli obchodě, avšak existuje také řada receptů, podle kterých si ho snadno připravíte i doma.



## Jáhlová kaše s ovocem

### Ingredience:

40 g jáhel  
lžička medu  
100 ml polotučného mléka  
půlka banánu (cca 40 g)  
jablko

BEZ LEPKU



### Postup

Nejdříve jáhly spaříme horkou vodou, poté je smícháme s mlékem a dáme vařit. Přidáme lžičku medu a mícháme do doby, než směs zhoustne na kaši. Následně do kaše přidáme ovoce podle libosti. Kaše je dobrá v teplé i studené podobě.

ZDROJ ENERGIE



DRASLÍK



### Výživové údaje na tuto svačinku:

Energie 1129 kJ / 267 kcal  
Tuky 2,6 g  
- z toho nasycené  
mastné kyseliny 0,9 g  
Sacharidy 54,8 g  
- z toho cukry 51,1 g  
Vláknina 3,7 g  
Bílkoviny 9,7 g  
Sůl 0,07 g

### Věděli jste, že

jáhly jsou z prosa? Tato opomíjená potravina má v našem jídelníčku důležitou roli. Proso je bohaté na spoustu zdravých prospěšných vitamínů a minerálních látek. Doporučuje se lidem trpícím chudokrevností a vhodné je i pro diabetiky. Navíc se jedná o bezlepkovou potravinu, což ocení lidé trpící alergií na lepek či celiakii.





# LITTLE ITALY

## Výživové údaje na tuto svačinku:

Energie 1184 kJ / 283 kcal  
Tuky 11,3 g  
- z toho nasycené  
mastné kyseliny 6,4 g  
Sacharidy 29,5 g  
- z toho cukry 3,7 g  
Vláknina 5,1 g  
Bílkoviny 17,2 g  
Sůl 1,11 g

## Věděli jste, že

rajčata jsou bohatým zdrojem vitamínu C, E a minerálních látek, jako je draslík? Za zmínku patří také antioxidant lykopen, jehož obsah roste v tepelně upravených rajčatech. Lykopen se vyskytuje převážně ve slupce rajčete, uvnitř v dužině se nachází spíše beta karoten.

# Salát à la caprese

## Ingredience:

100 g cherry rajčat  
50 g mini mozarely  
lžička olivového oleje  
lístky bazalky  
celozrnná bagetka / kaiserka

## Postup

Má vaše dítě rádo saláty? Pak vyzkoušejte jiné provedení oblíbeného předkrmu caprese! Umyjte cherry rajčátka, přidejte mini mozzarellu, pár lístečků bazalky, několik kapek olivového oleje a celé to doplňte celozrnnou bagetkou či kaiserkou.

**BETA-KAROTEN  
(PROVITAMÍN A)**

**VITAMÍN C**



**ANTIOXIDANTY**

### Výživové údaje na tuto svačinku:

Energie 865 kJ / 207 kcal

Tuky 6,3 g

- z toho nasycené

mastné kyseliny 2,6 g

Sacharidy 21,3 g

- z toho cukry 1,8 g

Vláknina 4,4 g

Bílkoviny 16,1 g

Sůl 1,10 g

### Věděli jste, že

zelenina a ovoce by měly tvořit podstatnou část našich jídelníčků? Proto je dobré učit děti konzumovat tyto potraviny už od raného dětství. V dnešní době můžete využít pestré a nekonečné nabídky všelijakých druhů, ať už lokální jablka, nebo exotické ovoce.

**BETA-KAROTEN**



**VITAMÍN C**

# Zapečený toast se sýrem, šunkou a paprikou

## Ingredience:

2 plátky celozrnného toastu

1 plátek šunky

1 plátek nízkotučného sýra

půlka papriky

## Postup

Které dítě by nemělo rádo toast? Zapečte svému dítěti klasický toast se sýrem a šunkou. Nezapomeňte přidat kus čerstvé zeleniny, třeba papriku.



# Domácí tvaroháček

## Ingredience:

100 g polotučného tvarohu  
50 g bílého jogurtu  
1 lžička medu  
1 hrst ovoce

## Postup

Mají vaše děti rádi tvaroháčky? Pak zkuste vyrobit domácí! Smíchejte tvaroh s bílým jogurtem, přidejte lžičku medu a hrst ovoce na oslazení. Místo ovoce můžete použít i ořechy. Při přípravě svačinky můžete zapojit i děti, aby si vytvořily kombinaci podle svých chutí.

Svačinku podle libosti doplňte ještě o jablko nebo jiné sezónní ovoce.

## Výživové údaje na tuto svačinku:

Energie 912 kJ / 217 kcal  
Tuky 6,7 g  
- z toho nasycené  
mastné kyseliny 4,1 g  
Sacharidy 23,7 g  
- z toho cukry 22,1 g  
Vláknina 1,6 g  
Bílkoviny 17,5 g  
Sůl 0,13 g

## Věděli jste, že

pravidelnost konzumace potravin během dne je velmi důležitá. Jídla bychom měli jíst v pravidelných intervalech, aby naše tělo mělo čas a klid.

# SUMMER FEELING



VITAMÍN C



BETA-KAROTEN  
(PROVITAMÍN A)



# Ovocný kuskus s jogurtem

## Ingredience:

40 g kuskusu  
100 g bílého jogurtu  
1 lžička medu  
1 hrst ovoce  
lískové či vlašské ořechy  
kakao

## Postup

Hledáte inspiraci na sladkou svačinku, která ale bude jiná než koláč nebo bábovka? Vyzkoušejte obiloviny na různé způsoby úprav! Kuskus připravte podle návodu, následně přidejte ostatní ingredience podle vaší chuti a zamíchejte. Pokud jednotlivé suroviny navrstvíte na sebe a vrchní část posypete například kakaem, stane se z této svačinky dezert, který vašemu potomkovi budou spolužáci závidět.



## Výživové údaje na tuto svačinku:

Energie 1086 kJ / 259 kcal  
Tuky 4,2 g  
- z toho nasycené  
mastné kyseliny 2,4 g  
Sacharidy 43,2 g  
- z toho cukry 15,9 g  
Vláknina 2,8 g  
Bílkoviny 12,2 g  
Sůl 0,10 g

## Věděli jste, že

jídelníček našich dětí bychom měli obohacovat také o ořechy a semínka? Vlašské a lískové ořechy, pistácie, mandle, ale také arašidy obsahují zdraví prospěšné tuky. Kromě toho jsou také zdrojem vlákniny a minerálních látek.

MÜSLI  
MÜSLI  
MÜ



#### Výživové údaje na tuto svačinku:

Energie 1245 kJ / 297 kcal

Tuky 9,2 g

- z toho nasycené  
mastné kyseliny 3,3 g

Sacharidy 42,6 g

- z toho cukry 24,0 g

Vláknina 5,0 g

Bílkoviny 15,2 g

Sůl 0,10 g

#### Věděli jste, že

müsli je něco jiného než granola? Zatímco müsli je spíše sypká směs smíchaná z různých ingrediencí, granola se vždy peče. Většinou se zapéká s tukem či medem, aby vznikly větší hrudky vloček, které pak více křupají. Pokud chcete zapojit své děti do vaření, zkuste si doma připravit granolu zábavným způsobem, aby si každý člen vaší domácnosti našel ve směsi svoje oblíbené ovoce nebo oříšky. Smíchejte ovesné vločky, med, různé oříšky a kokos. Následně dejte směs na 15 minut zapéct do trouby na 180 °C.

# Tvarohové müsli placky s jablkem a skořicí

## Ingredience:

vejce

jablko

lžička skořice

1 kypřicí prášek

100 g müsli

150 g nízkotučného tvarohu

## Postup

V míse si rozšleháme vejce a přidáme nahrubo nastrouhané jablko, libovolné müsli a tvaroh. Následně do směsi zamícháme lžičku skořice, kypřicí prášek a na oslazení přidáme med nebo například čekankový sirup. Těsto důkladně promícháme a na plechu s pečicím papírem vytvoříme pomocí lžiček 6 placek. Takto připravený plech vložíme do vyhřáté trouby na 200 °C a pečeme 25 až 30 minut do zlatova. Jedna svačina by měla odpovídat 2 sušenkám, které doplníme jablkem nebo banánem.

ANTIOXIDANTY

VLÁKNINA



VITAMÍN C

# Speciální tip na imunitu!

## Ingredience:

kousek vařené červené řepy  
šťáva z půlky grepu  
šťáva z půlky citronu  
půlka banánu  
půlka jablka  
1 dl vody

## Postup

Dělejte dětem pravidelně smoothie.  
Rozmixované čerstvé ovoce a zelenina  
jsou plné vitaminů, které posílí jejich obranyschopnost.

DRASLÍK

VITAMÍN C



ANTIOXIDANTY



Zdroj výživových hodnot receptů: [NutriDatabaze.cz](https://nutridatabaze.cz) - Databáze složení potravin České republiky; výživové hodnoty jsou pouze orientační, může se lišit v závislosti na použitých surovinách.



Nestlé

Recepty pro vás připravily nutriční specialistky  
z Nestlé Česko.

REFRESHING

Program „**Nestlé pro zdraví dětí**“ je součástí globálního programu „Nestlé for Healthier Kids“. Cílem je motivovat rodiny a především pak žáky základních škol ke **zdravému životnímu stylu**, správným stravovacím návykům a podpořit zájem o pohybové aktivity.

Program podporuje vzdělávání dětí, pedagogů i celých rodin v oblasti **výživy, zdraví, a celkového zdravého životního stylu**. Pedagogům nabízí výukové materiály, které jsou připraveny tak, aby byly snadno aplikovatelné v hodinách. Aktuálně se program zabývá následujícími tématy: vyvážená strava, pitný režim, ovoce a zelenina, rizika nevhodného stravování, hygiena potravin. Součástí programu jsou také edukační **workshopy a eventy**, které mají podpořit zájem o zdravý životní styl.

Nestlé věří, že díky programu „Nestlé pro zdraví dětí“ si žáci i rodiny osvojí zásady zdravého životního stylu a nabyté znalosti pro ně budou přínosné v průběhu celého jejich života.

[www.nestleprozdravideti.cz](http://www.nestleprozdravideti.cz)



**Nestlé**

Good food, Good life