

## Zdravá desiata pre školáka

### Prečo sú raňajky pre deti také dôležité?

Raňajky sú prvé jedlo po 10-hodinovom „nočnom nejedení“, treba telu doplniť energiu, tekutiny a živiny pre mozgovú činnosť – koncentráciu, pre prijímanie nových informácií, pamäťové schopnosti a kapacitu, vyššiu výkonnosť v dopoludňajších hodinách. Raňajky majú zabezpečovať **20%** z celodenného príjmu energie a živín u detí je to cca 400 kalórií. **Dieťa v dopoludňajších hodinách podáva najväčšie duševné výkony a tieto sú podstatne náročnejšie na kvalitu živín, ako výkony fyzické.**

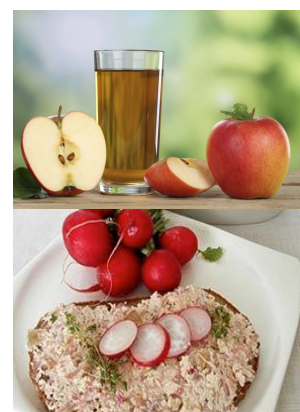


*Ak dieťa hladuje - zníži sa mu hladina glukózy v krvi, je podráždené a nesústredené. Bolesť hlavy a malátnosť sú výsledkom aj nedostatočného prijímania tekutín.*

**Základom zdravej výživy je jednak optimálny počet denných jedál, pravidelná doba ich podávania, primerané intervaly medzi jedlami, vyváženosť v množstve a kvalite.** Ponuku jedál vekom rozširujeme a rodičia musia byť hlavne trpezliví. **Dospelý človek si na novú potravinu zvykne po 3-5 pokusoch, dieťa však potrebuje často aj 10-15 pokusov kým si novú potravinu obľúbi ☺.**

### Ako by mali vyzerat' zdravé raňajky?

Ideálne je ráno zahájiť malým pohárom ovocnej šťavy z čerstvého ovocia, čím zabezpečíme dieťaťu celú škálu ochranných živín, antioxidantov, vitamínov, vlákniny a **naštartujeme činnosť tráviaceho traktu.** Po rannej hygiene nasledujú raňajky zjedené v pohode bez časového stresu. Napr. mliečny nápoj, celozrnné pečivo s nátierkou – syrová, tvarohová, bryndzová, vajíčková, sardinková, tuniaková, drožd'ová, výnimočne plátok kvalitnej šunky a vždy spestrené čerstvou zeleninou v dostatočnom množstve.



### Aká by mala byť potom desiata?

Rodičia často deficit raňajok supľujú energeticky nadmernými a nutrične nevhodnými **desiatami**. Desiata má kryť len **10%** dennej potreby energie z bielkovinových a sacharidových zdrojov. **Nevhodné sú** mastné potraviny a tučné mäsové výrobky, pretože

metabolizmus tukov zaťažuje tráviaci trakt a spotrebováva veľa kyslíka, odkrví sa mozog, svalstvo, počas vyučovania sa dostaví sa psychická aj fyzická únava. Navyše dieťa po takejto energeticky nadmernej desiate nie je v čase obeda primerane hladné a zväčša ho vynecháva. **Dôležité je teda či dieťa kvalitne raňajkovalo!**

Na desiatu stačí kyslomliečny výrobok (napr. ovocný jogurt, tvarohový miláčik), ktorý zabezpečí správnu činnosť tráviaceho traktu a zvýši imunitu. A samozrejme, ovocie



každý deň a občas môžeme pribaliť aj cereálnu tyčinku. Ak dieťa výnimočne nestihlo raňajkovať musí byť desiata výdatnejšia, celozrnné pečivo, alebo chlebík s nátierkou doplnené zeleninou.

### Čo ak má dieťa chuť na sladké?

Základom výživy je pestrosť. Samozrejme, že striedame rôzne potraviny a občas môže byť aj desiata „sladká“. Ved' v minulosti chlebík



s kvalitným domácim lekvárom bol bežnou desiatou. **Sladká desiata však neznamená, že dáme dieťaťu do školy či na raňajky čokoládu či čokoládové tyčinky alebo čokoládou plnené croasanty ☹.** Aj cereálne tyčinky môžu byť zdrojom cukrov. To sú len „maškrtky“ a nemôžu zabezpečiť celý rozsah potrebných živín pre vyvíjajúce sa dieťa a sú prvým krokom k obezite! Preto ich ponúkame len výnimočne.

### A čo pitný režim školáka?

Voda tvorí u detí 60 -70 % telesnej hmotnosti. Pri deficite sa krv zahusťí čo spôsobuje pocit únavy, bolesť hlavy, podráždenosť, nesústredenosť a nižší reakčný čas. Pociť smädu je riadený z centra v mozgu, ale deti sa pri hre často zabúdajú napiť. Nebránime im dosýta sa napiť, ale pozor, aby nepili len z dôvodu sladkej chuti malinovky. Sladká chuť nemá osviežujúce vlastnosti, naopak zvyrazňuje pocit smädu, pretože takýto hypertonický roztok vodu z buniek odčerpáva. V správnom výbere tekutín si prvé miesto udržuje **čerstvá pitná voda, resp. nízkomineralizované pramenité a nesýtené vody, vhodné sú aj ovocné a bylinkové čaje, ovocné šťavy, ktoré svojim obsahom vitamínov navyše posilňujú imunitu.**

MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.



REGIONÁLNY ÚRAD  
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA  
BRATISLAVA hl.m.  
so sídlom v Bratislave

[www.facebook.com/ruvzba.sk](https://www.facebook.com/ruvzba.sk)

