Svačinky chystané (s) dětmi

Ovšem jednu velkou výhodu to má. To, **co děti samy vytvoří, většinou také touží ochutnat**. A to je velké plus především pro ty vybíravé jedince, do kterých je často problém dostat něco zdravějšího a vydatnějšího, než je čokoláda nebo bonbony.

Pojďme se tedy zaměřit na svačinky, které zaprvé nezaberou moc času, nepotřebujete k nim velké množství surovin, děti si je s větší či menší pomocí zvládnou vytvořit samy, ale hlavně, po takových přípravách nebude vaše kuchyně vzhůru nohama a vás nebude čekat několik hodin úklidu.

Zaměřte se na složení

Každé jídlo, především pak to pro dětského strávníka, by mělo obsahovat optimální poměr živin, aby dodalo dostatek energie na celý den. Ráno a dopoledne potřebujeme tělo nabudit, a proto je dobré zaměřit se na sacharidy, vlákninu a zdravé tuky, **snídaně by tak měla obsahovat hlavně ovoce, celozrnné pečivo, sýry, ořechová másla či různé obiloviny**. **Odpoledne je potom dobré zaměřit se více na zeleninu a bílkoviny, jako jsou vejce, tvaroh či ryby.**

Svačiny by neměly obsahovat příliš bílého pečiva, mastné salámy, paštiky, rychlé cukry ve formě sladkostí, čokolád, a už vůbec ne fast food. Vyvarovat byste se měli i rádoby zdravě vypadajícím müsli tyčinkám a různým chlazeným tyčinkám s polevou. Jsou většinou plné cukru a ztužených tuků. Takové dobroty si raději udělejte sami, ať máte kontrolu nad složením. Opatrní buďte také se slazenými nápoji, ty bývají nejhorší. Děti velice lákají, ale dostanou tak do sebe hrozně velké množství cukru. Raději jim dělejte ovocné čaje nebo čerstvé ovocné džusy ředěné vodou.

Děti jedí především očima, je tedy nutné chystat pro ně svačinku i vizuálně zajímavou, aby na ni dostaly chuť a nenosily vám ji zpátky domů. Takový chleba s máslem a sýrem je zrovna dvakrát nezaujme, nicméně pokud už bude ve tvaru zvířátka s barevnou zeleninovou oblohou, baví je to mnohem více. Důležité je vytvořit jim jídlo natolik atraktivní, že se na jeho konzumaci budou těšit. Pojďme si tedy ukázat pár tipů.

Vyzkoušejte naše recepty:

Vykrajované toustíky

Vykrajovátko je asi nejjednodušší pomůcka, která z obyčejných surovin vytvoří mnohem lákavější a hravější pokrmy. Připravte si:

- toustový či jiný kvalitní chléb
- plátkový sýr
- kvalitní šunku
- krémový sýr
- zeleninu

Dejte dětem vykrajovátka a nechte je z chlebu, šunky a sýra vykrájet různé tvary. Chléb pak pomažte krémovým sýrem a pokladťe na něj vykrájené kousky šunky a sýra, případně poté vylaďte zeleninou. Z okurky můžete vykrojit třeba malé hvězdičky, proužky mrkve poslouží jako nohy a ruce, ředkvička jako hlava, rajčátka jako kola u auta a tak dále. Fantazii se meze nekladou a děti si mohou snadno ze svačinky vytvořit jedlý obrázek.

Tortilové sushi

Sushi i samo o sobě může být pro děti vhodné a vydatné, jen raději rybu tepelně upravte a nepoužívejte pálivý křen. Nicméně sushi, o kterém se nyní bavíme, neobsahuje rýži ani se nebalí do řasy, ale stačí vám obyčejná tortilla.

- celozrnná tortilla
- krémový sýr
- ledový salát
- sýr
- šunka
- okurka
- mrkev
- krabí tyčinky
- bílý jogurt + bylinky + sůl a pepř

Tortillu pomažte sýrem a rozprostřete na ni ledový salát. Zeleninu nakrájejte na proužky, tyčinky překrojte podélně. Teď nechte děti navrstvit doprostřed vše, na co mají chuť. Nechte je smíchat jogurt s bylinkami, troškou soli a pepře, tím poté zlehka pokapejte zeleninu, můžete vyměnit i za kvalitní kečup, pokud mu děti dávají přednost. Tortillu pak na dvou protilehlých stranách ohněte pár centimetrů dovnitř a z boku poté pevně zarolujte. Krájejte na kolečka a vkládejte do svačinového boxu, budou tak hezky držet.

Ovocný pohár

Takový zmrzlinový pohár si s chutí dá každé dítě, nicméně to se zrovna za vydatnou svačinku považovat nedá. Pokud ho ovšem trošku neupravíme. Připravte si:

- 1 střední banán
- 100 g tvarohu
- 1 lžíci medu či jiného sladidla
- 1 lžíci ořechového másla
- hrst drcených máslových sušenky nebo granola
- ovoce dle chuti

Banán rozmixujeme společně s tvarohem do krémové konzistence, dosladíme medem. Můžeme přidat také lžíci kakaa. Do uzavíratelných skleniček dáme na dno sušenky či granolu, přidáme trochu ořechového másla, naházíme pár kousků oblíbeného ovoce, přidáme pár lžic krému a poté znovu vrstvíme sušenky, máslo, ovoce a skončíme krémem. Povrch necháme děti ozdobit dle chuti, můžeme nastrouhat i trochu dobré čokolády nebo přidat čokoládové pecičky. Z ovoce opět necháme děti vykrájet libovolné tvary. K vykrajování se hodí ananas, mango, jablíčko. Vykrojené kousky můžeme doplnit borůvkami a malinami, ať je to hodně barevné. A pokud děláte svačinu v létě a ne s sebou do školy, můžete banán předem zmrazit. Po mixování totiž vznikne krásně krémová banánová zmrzlina.