

fit konto

Svačíme
S FIT KONTEM



WWW.FITKONTO.CZ

Se začátkem školního roku je velmi aktuální téma přípravy školních svačin – nutričně vyvážených, jednoduchých na přípravu, chutných, zajišťujících nezbytné živiny pro koncentraci na výuku i pohybové aktivity. Cílem tohoto e-booku je poskytnout Vám inspiraci na to, co připravovat a dávat do svačkové krabičky 5 dní v týdnu, 10 měsíců v roce... Tak s chutí do toho 😊!

Co říká o svačině současná dietologie?

Svačina školáka by měla tvořit 10–15 % denního energetického příjmu (v závislosti na pohybové aktivitě dítěte) a měla by obsahovat přednostně ovoce a zeleninu, tekutiny, dále například pečivo s kvalitním sýrem, vejcem, doma připravenou pomazánkou apod. Správnou volbou jsou i mléčné výrobky. Sladké svačiny se doporučují zařazovat výjimečně.

Velikost svačiny by měla odpovídat věku, postavě a pohybové aktivitě dítěte. V [článku zde](#) naleznete podrobnější údaje – přehled potravin s převodem na velikost porcí v porovnání s pěsti či dlaní.

Nejvhodnějším nápojem je čistá voda, kterou můžete ochutit ovocem, případně neslazený čaj nebo nepříslazované ovocné a zeleninové šťávy ředěné vodou. Nevhodné jsou jakékoli sladké, kofeinové nebo dokonce energetické nápoje.

Doporučujeme děti aktivně zapojit do přípravy svačin, zjišťovat zpětně, co jim chutnalo a nechutnalo, zkoušet, experimentovat a neupadnout do stereotypu. Pro zjednodušení plánování a nakupování Vám může pomoci i základní týdenní rozpis respektující rozvrh hodin, odpolední kroužky a sportovní aktivity. Doporučujeme si udělat náskok o víkendu, např. upéct koláč nebo připravit pomazánku. Někdo sleduje a zohledňuje i nabídku obědů ve školní jídelně a podle toho vhodně doplňuje skladbu dopolední svačiny. Pokud Vaše dítě zůstává ve škole i po vyučování, např. v družině a nemá možnost stravování, doporučujeme připravit i odpolední svačinu.

Jaká jsou doporučení pro pestrý a vyvážený jídelníček školáka na každý den?

Stravu rozdělte do 5–6 jídel denně.

😊😊😊 porce zeleniny
a 😊😊 porce ovoce

😊😊😊😊 porce obilovin nebo potravin s vyšším obsahem škrobů (pečivo, těstoviny, rýže, jáhly, brambory, pohanka...)

😊😊😊 porce mléka a mléčných výrobků (polotučné mléko, jogurty, sýry, zákysy...)

😊😊 porce potravin s vyšším obsahem bílkovin nebo tuků (maso, ryby – 2 x týdně, luštěniny – alespoň 1 x týdně, vejce, ořechy a semena...)

🥤 Příjem tekutin z potravin a nápojů rozložit do celého dne. Pít nejvíce čistou vodu. Sladké nápoje pouze pro děti s vyšším výdejem energie – aktivní životní styl, sportovní kroužky, hry v přírodě atd. Potřeba tekutin se mění s věkem a odvíjí se také od hmotnosti dítěte.

Co je to porce?

Snadno si lze pamatovat, že u dětí porce = 😊 = množství jídla velké jako jejich vlastní sevřená pěst 🖐️ nebo rozevřená dlaň 🖐️. Množství tekutin dle hmotnosti 🥤. Jednoduchý nástroj pro kontrolu pestrosti jídelníčku najdete také na www.fitkonto.cz. Tabulka **Moje jídlo**.



Obsah

Klasika - obložené pečivo a zelenina



Poskládejte si svačinovou skleničku nebo kelímek



Zeleninové hranolky s dipem a pečivo



Tvarohové muffiny



Wrap s pomazánkou a zelenina



Chléb s čerstvým sýrem a bylinkami



Ovoce a oříšky



Toasty a zelenina



Mléčný výrobek -

jogurt, tvarohový dezert, puding a ovoce



Zeleninové saláty



Tvarohové mini pizzy

s mozzarellou, rajčaty a bazalkou



Klasika - obložené pečivo a zelenina



Pokud budete chtít recept založit do desek, použijte děrovačku.

Obložené pečivo může být ideální variantou školní svačiny. Poskytuje dostatek energie (pečivo), vhodným zdrojem bílkovin jsou tvarohové nebo luštěninové pomazánky nebo čerstvý sýr. Pokud natíráme máslem nebo margarínem, doplňujeme vejce, sýr nebo šunku. Ve výživě dětí preferujeme pečivo čerstvé před zmrazenými polotovary nebo pečivem trvanlivým. Čím méně konzervantů děti dostávají, tím lépe a stejně tak preferujeme výrobky méně slané. Děti do 10 let mohou dostávat s ohledem na množství vlákniny i pečivo z bílé mouky, u starších preferujeme vícezrnné.

Jako nápoj k této svačině postačí obvykle voda nebo čaj.



Doplňte: listovým salátem, plátky rajčat, okurkou, ředkvičkami, paprikou, mrkví apod. Je vhodné zabalit vedle do krabičky další kousky nakrájené zeleniny nebo ovoce.

Příklady pomazánek vhodných pro děti.
Počet porcí u jednotlivých pomazánek je cca 2 až 4 – podle věku tělesné konstituce dítěte. Více o velikosti porcí v [článku zde](#).

Vajíčková pomazánka

Co budete potřebovat?

2 uvařená vajíčka,
50 g čerstvého sýru
(např. Lučina, Palouček, žervé atd.)
nebo tradičního pomazánkového,
špetku soli,
1/4 lžičky kurkumy,
2 listy salátu,
plátky rajčat.



Jak na to?



Do kastrůlku se studenou osolenou vodou vložte vajíčka, přiveďte je k varu a vařte 8 minut. Slijte, ochlaďte studenou vodou, oloupejte je a nasekejte najemno, přidejte sýr a sůl. Pro lepší barvu můžete přidat kurkumu. Ozdobte listovým salátem a plátky rajčat – nebo je podávejte zvlášť.

Do pomazánek na svačinu do školy používejte jemné chutě – tj. tradiční pomazánkové, čerstvý sýr, cottage, tvaroh – polotučný nebo plnotučný, vyhýbáme se silně aromatické zelenině – česnek, cibule zejména v čerstvém stavu a přísadám typu majonéza nebo hořčice.



Tuňáková pomazánka

Co budete potřebovat?

tuňák ve vlastní šťávě
nebo v oleji (80 g),
čerstvý sýr typu žervé 80 g,
citronovou šťávu,
sladkou papriku.



Jak na to?



Otevřete konzervu tuňáka a slijte šťávu nebo olej. V mističce utřete vidličkou dohromady tuňáka s čerstvým sýrem a zakápněte citronovou šťávou. Dětem není třeba přisolovat. Pro atraktivnější barvu můžete přidat na špičku nože sladké papriky.

PROČ TUČNÉ RYBY?

Zejména kvůli obsahu esenciálních (tělo si je samo neumí vyrobit) mastných kyselin typu omega 3, které v organismu působí protizánětlivě a významně přispívají k prevenci řady onemocnění. Chutné jsou i pomazánky z makrely nebo sardinek, ale s ohledem na silnější aroma doporučujeme používat spíše jako variantu na večeři.



Není nutné používat jen rybí konzervy, pomazánku můžete vyrobit i ze zbytku ryby připravené k večeři (treska, losos, tuňák apod.).

Budapešťská pomazánka

Co budete potřebovat?

1 měkký tvaroh plnotučný,
lžíci másla,
1 červenou papriku,
1 jarní cibulku,
čajovou lžičku sladké červené papriky,
na špičku nože soli.



Jak na to?



V kastrůlku nechte rozpustit máslo, jemně osolte, přidejte na malé kostičky pokrájenou červenou papriku a kousek zelené natě jarní cibulky a posypejte červenou sladkou paprikou. Chvilku nechte zeleninu povadnout a spojit všechny chutě. Po vychladnutí přimíchejte do tvarohu a vyšlehejte. Tato verze je časově náročnější, ale pro některé jedince je tepelně upravená zelenina (zejména paprika nebo cibulka) lépe stravitelná.

Pozn.: Jednodušší varianta – **tvarohová pomazánka s čerstvou zeleninou** – plnotučný tvaroh vyšlehejte se syrovou zeleninou nakrájenou najemno, osolte, přidejte barevné koření – papriku nebo kurkumu. Vyzkoušejte, co bude dětem více chutnat.

TIP: Budapešťskou, a i jiné tvarohové pomazánky doporučujeme podávat zvlášť, protože se hodně spojí s pečivem a za 2 hodiny v krabičce je vše promáčené. Pokud servírujete v mističce a k tomu hranolky zeleniny a kousek pečiva zvlášť, je to chutnější a dětmi lépe akceptovaná varianta.



Mrkvová pomazánka

Co budete potřebovat?

2 větší mrkve,
malou cibulku,
lžíci másla,
špetku kurkumy,
80 g čerstvého sýru.



Jak na to?



V kastrůlku rozpustěte máslo se špetkou soli a kurkumou a nechte rozvonět. Přidejte na jemno pokrájenou malou cibulku, nastrouhanou mrkev a duste asi 7 minut. V případě potřeby podlijte v průběhu dušení 2 lžicemi vody. Vychladte a promíchejte s čerstvým sýrem. Pro zvýraznění chuti můžete pomazánku zakápnout citronovou šťávou.



Betakaroten (provitamin A), který je obsažen v mrkvi, je rozpustný v tucích, tj. správné vstřebávání zajistí tuková složka pomazánky. Stejně tak platí, že po tepelné úpravě je pro organismus lépe využitelný. Proto doporučujeme zařazovat i tuto variantu mrkvové pomazánky.



Rychlejší varianta mrkvové pomazánky

= syrová nastrouhaná mrkev vymíchaná s čerstvým sýrem a jemně dochucená. Syrová zelenina obsahuje množství prospěšných enzymů, takže se dostáváme k opakovanému pravidlu a tím je pestrost stravy 😊.

Mrkvovo-celerová pomazánka

Co budete potřebovat?

2 střední mrkve,
1/2 malého celeru,
tradiční pomazánkové – 150 g,
50 g strouhaného eidamu.



Jak na to?

Zeleninu oloupejte a nastrouhejte
nejemno na struhadle, promíchejte
s tradičním pomazánkovým a nastrouha-
ným sýrem, zakápněte citronovou šťávou. Pro svěží
barevnost posypejte čerstvými sekanými bylinkami
– například pažitkou nebo petrželkou.

POZOR! CELER je pro někoho aromatická zdravá
zelenina, ale pro někoho alergen.

Pro vyšší obsah bílkovin je možná přidat i vařená
vejčička jako žáci [v naší soutěži](#).

Italská pomazánka s bazalkou a sušenými rajčaty

Co budete potřebovat?

6 ks plátků sušených rajčat v oleji,
200 g čerstvého sýru nebo
tučného tvarohu,
6 lístků čerstvé bazalky
nebo špetku sušené.



Jak na to?



Rajčata pokrájejte na malé kousky
a rozmixujte se sýrem nebo tvarohem
do hladkého krému. Již nepřisolujte, rajčata
obvykle bývají ochucená. Lístky bazalky nechte v celku
a použijte je na ozdobu, nebo je nasekejte a vmíchejte
do pomazánky. Pro atraktivnější barvu můžete přidat
na špičku nože sladké papriky.



Brokolicovo-avokádová pomazánka

Brokolice je superpotravinu plná nutričně velmi zajímavých látek. A i z ní se dá připravit pomazánka, jen je třeba ji šetrně tepelně upravit. Obvykle stačí 5 až 7 minut na páře – dle velikosti růžiček.

Co budete potřebovat?

1 malou brokolici,
1 vyzrálé avokádo,
80 g čerstvého sýru,
2 lžičky citronové šťávy,
špetku soli.



Jak na to?

Brokolici umyjte, rozdělte na malé růžičky, případně okrájejte větší kusy košťálů. Do hrnce nalijte asi 2 cm vody, vložte napařovací vějířek nebo sítko, přiklopte a uveďte do varu. (Nebo použijte parní hrnec, pokud ho máte k dispozici.) Opatrně vložte růžičky brokolice a napařujte 5 – 7 minut. Odstavte, propláchněte studenou vodou a nechte vychladnout. Zralé avokádo oloupejte, vložte do misky, přidejte brokolici, rozmačkejte vidličkou a promíchejte se sýrem. Ochutťte citronovou šťávou, případně špetkou soli.



Dýňová pomazánka

Co budete potřebovat?

250 g dýně hokaido,
2 lžice olivového oleje,
100 g sýru ricotta,
1 čajovou lžičku citronové šťávy,
špetku soli.



Jak na to?

Dýni omyjte, vydlabejte a nakrájejte na kostky, které rozložte na plech. Osolte, zakapejte olivovým olejem a podlijte trochou vody. Pečte na 200 °C asi 30 minut – podle velikosti kostek. Po vychladnutí dejte dýni do vyšší mísy, přidejte sýr ricotta, citronovou šťávu a vše rozmixujte tyčovým mixérem. Podle chuti můžete ještě přidat sekané bylinky, semínka nebo pár kapek [ume octa](#).

tip

Druhy sýrů se vyplatí v jídelníčku střídat, protože každý obsahuje jiné spektrum nutričně zajímavých látek. Sýr ricotta se vyrábí ze sladké syrovátky – je tedy sladší než např. sýry tvarohového typu a zároveň obsahuje syrovátkové bílkoviny, zatímco tvaroh je bohatý na kasein.

Pomazánky z červené řepy

Z červené řepy se dá připravit pomazánka. Použit může jak čerstvou, tak vařenou řepu. Vyzkoušejte, ochutnejte!

Rychlá pomazánka ze syrové řepy

Co budete potřebovat?

1 středně velkou červenou řepu,
125 g tučného bílého jogurtu,
125 g tvarohu,
1 lžičku citronové šťávy,
špetku soli,
vlašské ořechy na ozdobu.



Jak na to?

Řepu omyjte, oloupejte a nastrouhejte na jemno. Promíchejte s jogurtem a tvarohem a dochuťte. Ozdobte máčnými vlašskými ořechy.



Chuťově se k červené řepě kromě vlašských ořechů výborně hodí i křen. Takže v období, v období sychravého podzimu nebo v době nachlazení, můžete vystřídat s variantou se 2 lžicemi strouhaného křenu nebo křenové pasty.

Ume ocet

Zdravá alternativa pro ochucování pomazánek. Vzniká jako vedlejší produkt při fermentování švestiček umeboši, má slano-kyselou chuť. K dostání v prodejnách nebo e-shopech se zdravou výživou.

Pomazánka z vařené červené řepy

Co budete potřebovat?

2 červené řepy,
100 g čerstvého sýru,
1 polévkovou lžici ume octa
(nebo špetku soli),
50 g mletých vlašských ořechů.



Jak na to?

Červená řepa se dlouho vaří – hodinu až hodinu a půl, někdo ji raději peče v alobalu v troubě, někdo připravuje v tlakovém hrnci. (Vyberte způsob dle vybavení vaší domácnosti a vlastních zkušeností.) Řepu uvařte nebo upečte doměkka. Po vychlazení ji oloupejte a nastrouhejte. V misce promíchejte s čerstvým sýrem, přidejte lžici ume octa a mleté vlašské ořechy.



Pomazánka / dip z červené čočky

Základní a platné pravidlo ve výživě je pestrost. Zařazení luštěninové pomazánky bez mléčné složky, je zajímavou změnou, jak chuťovou, tak nutriční. Tento recept ocení jistě i teenagři s větším zájmem o rostlinnou stravu.

Co budete potřebovat?

150 g červené čočky loupané,
3 lžíce ovesných vloček
jemně mletých,
1 středně velkou cibuli,
1 středně velkou nastrouhanou mrkev,
4 lžíce olivového oleje,
sůl,
1/2 lžičky kari koření,
petrželku,
lžičku citronové šťávy.



Jak na to?



V sítku pod tekoucí vodou důkladně propláchněte červenou čočku a nechte okapat. Na olivovém oleji zpěníte pokrájenou cibuli, přidejte nastrouhanou mrkev, osolte a přidejte kari koření a červenou čočku. Zalijte vroucí vodou (cca 300 ml) a vařte asi 20 minut. Voda by se měla téměř vyvařit. V závěru na doladění hustoty a konzistence vmíchejte do horké čočky ovesné vločky. Nakonec přidejte sekané zelené nebo sušené bylinky a citronovou šťávu.

Komentář ke složení pomazánek:

V uvedených receptech na pomazánky dětem do školy doporučujeme používat čerstvé sýry, tvarohy, ricottu, bílý jogurt, tradiční pomazánkové apod. V případě alergií a intolerancí respektujte doporučení lékaře a sledujte složení výrobků a obsah přídavných látek v potravinách. Více k tomuto tématu na webu: www.bezpecnostpotravin.cz a www.viscojis.cz/teens/.



Do pomazánek můžete přidávat různé druhy rostlinných tuků, strouhané tofu natural, máčené vločky, vařené obiloviny a luštěniny, máčené a rozmixované ořechy – zejména kešu nebo mandle.



Poskládejte si svačtinovou skleničku nebo kelímek!



Pokud budete chtít recept založit do desek, použijte děrovačku.

Ideální je menší sklenička se šroubovacím uzávěrem o objemu 250 ml, ale s ohledem na bezpečnost můžete použít i zavírací plastový kelímek v podobné velikosti. Fantazii a kombinacím se meze nekladou. Dítě si ve škole vše promíchá a postupně užívá. Když nestihne sníst, zavře skleničku a pokračuje o další přestávce.

Základ tvoří vločky (ovesné, špaldové, pohankové – jemně mleté, nebo do křupava opečené) či směs domácího müsli. K vločkám přidejte 2 lžíce bílého jogurtu, tvarohu nebo zakysané smetany. Proložte ovocem – atraktivní jsou jahody, maliny, borůvky, ale vhodné jsou i banány, kuličky hroznového vína, kousky kiwi, meruňky, broskve nebo přes zimu ovoce sušené či lahodný domácí jablečný kompot. Posypte lžičkou semínek – např. konopné, slunečnicové, sezamové. Pokud jste použili málo sladké ovoce, můžete zakápnout lžičkou medu nebo javorového sirupu.

Domácí müsli

Když je času málo, přijdou občas vhod i hotové komerční směsi, které můžete pořídit při nákupu, ale opravdu důrazně doporučujeme číst informace o složení – zejména podíl cukrů! Doma byste s ohledem na zdravotní přínos měli mít vlastní zásobu obilovin a různých druhů oříšku a semínek, a to ideálně v dózách, aby pro použití na svačinu byly snadno a rychle dostupné.



Jak na to?

V míse promíchejte všechny suroviny (nebojte se použít ruce, aby se vše propojilo dohromady) a rovnoměrně rozprostřete na pečicí papír na plech. Pečte v troubě při teplotě do 160 stupňů asi 20 – 25 minut, průběžně obračejte, aby se směs nepřipálila. Nechte vychladnout a následně uložte do zavírací dózy. Spotřebujte do týdne.

Obecná pravidla pro přípravu domácích müsli směsí:

- 2 hrnky vloček – střídejte a míchejte různé druhy – ovesné = nejznámější, ale také pšeničné, špaldové, žitné, ječné, pohankové (někdo si připravuje domácí vločky ve vločkovači – vše je pak čerstvé, neobsahuje stopy plísní ani žluklé tuky),
- 1 hrnek namíchaný z ořechů a semínek – dle vašich chutí, možností, preferencí, zásob 🍪,
- 1/2 hrnku sušeného nesiřeného a nepříslazovaného ovoce,
- 4 lžíce oleje (odolné vyšší teplotě – avokádový, kokosový) nebo přepuštěné máslo – ghí,
- 4 lžíce medu, javorového nebo rýžového sirupu či obilninového sladu (např. ječný slad)
- 1 lžička koření – přes zimu „perníkové směsi“ se skořicí, jindy třeba 2 lžíce kakaového prášku.



K náhledu inspirace z naší soutěže
Fit svačina: [Zdravá dobrota ve skleničce](#)



Zeleninové hranolky s dipem a pečivo



Pokud budete chtít recept založit do desek,
použijte děrovačku.

Čerstvá zelenina v atraktivním podání – např. hranolky.

Dají se tvořit především z mrkve, ale také z okurky, cukety, barevné papriky, kedlubny, řapíkatého celeru. Použít lze i kousky blanšírované brokolice, cherry rajčata a mini kukuřice.



Jaký dip k tomu?

Použijte hummus, dip z červené čočky, krém Budapešť, avokádový nebo tvarohový dip s bylinkami, ale třeba i cottage sýr.

Hummus

Pomazánka hummus je klasika arabské kuchyně. V poslední době se stala oblíbenou i u nás a můžete ji koupit již hotovou v různých příchutích nejen v prodejnách zdravé výživy, ale také v běžných supermarketech. Opět doporučujeme sledovat složení a u dětí respektovat jejich chuťové preference. Existují verze například – s římským kmínem, se sušenými rajčaty, s avokádem, s červenou řepou atd.

Co budete potřebovat?

200 g sterilované cizrny*
(nejlépe pro děti ve skle),
1 lžíce sezamové pasty tahini,
šťávu z jednoho citronu,
olivový olej,
petrželku,
sůl.

(Někdy se uvádí v receptech i česnek, ale opět do školy preferujeme verzi bez něj.)



***Pozn.:** Cizrnu si můžete připravit a uvařit sami, ale je to časově náročné – máčí se přes noc, vaří se na pomazánku téměř 2 hodiny.



Jak na to?

Aby byla pomazánka hladká a chutná, je třeba cizrnu dlouho mixovat do krémového stavu – kolem 5 minut. Začněte se samotnou cizrnu, v průběhu mixování přidejte lžíci sezamové pasty a citronovou šťávu. (Sterilovaná cizrna obsahuje již sůl, nemusíme tedy více přisolovat.) Konzistenci můžete upravit přidáním studené vody. Nakonec zakápněte olivovým olejem a nazdobte bylinkami.

Avokádový dip – jemný, vhodný pro děti.

Co budete potřebovat?

1 zralé avokádo,
2 lžíce sýru ricotta nebo
2 lžíce tvarohu,
špetku soli,
1 lžičku citronové šťávy.



Jak na to?

Důležité je mít k dispozici správně vyzrálé avokádo. V obchodech koupíte jak zelené, které musíte obvykle ještě nechat „dojít“, nebo avokádo plně vyzrálé, určené k okamžité konzumaci. Avokádo rozkrojte, vyjměte pecku, vydlabejte do misky. Promačkejte vidličkou, přidejte sýr, sůl a citronovou šťávu a vyšlehejte do hladka. (V tradičním mexickém receptu se používá cibule, česnek, koriandr. Opět doporučujeme chuťově výraznější varianty raději na odpolední svačinu nebo večeři.)



Jaké pečivo je vhodné jako zdroj komplexních sacharidů?

Hodí se např. kukuřičná placka, tmavý rohlík, kváskové pečivo, špaldové tyčinky se lněným semínkem, kukuřičné trojhránky, plátek běžného chleba, nejlépe nakrájené na menší kousky.



Recept si můžete přichytit magnetem na lednici.

Tvarohové muffiny



Pokud budete chtít recept založit do desek, použijte děrovačku.



Sladké svačiny jsou u dětí velmi oblíbené, ale jejich četnost zvažujte zejména s ohledem na program a výdej energie. Také sladká svačina se dá připravit tak, aby kromě energie poskytovala i potřebné živiny jako jsou bílkoviny (kvalitní vejce, tvaroh, ořechy, semena), vitaminy a vláknina (ovoce, celozrnná mouka). Vhodným doplňkem sladkého pečiva jsou mléko, zakysané mléčné výrobky nebo ovoce.

Domácí tvarohové muffiny jsou příkladem vhodné sladké svačiny. Doporučujeme připravovat s dětmi a nechat je tvořivě se podílet na výsledku.



Recept na tvarohové muffiny 12 kusů:

4 vejce,
250 g měkkého tvarohu
polotučného nebo plnotučného,
150 g hrubé nebo polohrubé mouky,
100 g cukru,
1/2 prášku do pečiva – lépe bez fosfátů
(vinný kámen),
30 g rostlinného oleje,
50 g nasekaných oříšků, mandlí
nebo sušeného ovoce.



Jak na to?

Vejce vyšlehejte s cukrem, tukem a tvarohem, pomalu přisypávejte mouku s práškem do pečiva a nakonec zapracujte nasekané oříšky. Naplňte do papírových košíčků a ve formě na muffiny pečte ve vyhřáté troubě na 180 °C asi 20 minut – podle velikosti košíčků.

Další tipy na variace muffinů do školy:

- adventní – s perníkovým kořením a mandlemi,
- podzimní – se strouhanými jablky a skořicí,
- s mletým mákem a švestkami,
- [s dýní a mrkví](#).

Recepty na další zdravé koláče vhodné na svačiny na našem webu – klikněte na název

[Mrkvový koláč](#)

[Jablečný koláč s vločkami a vlašskými ořechy](#)

[Makový chlebiček](#)

[Banánové placičky s ovesnými vločkami](#)

[Rychlé nekynuté lívance](#)

Co je vhodný doplněk domácího pečiva na školní svačinu?

Pro doplnění bílkovinné složky jogurt, jogurtové mléko nebo mléko. Takovou svačinu zařazujeme např. v den, kdy má dítě ve škole tělesnou výchovu nebo odpoledne následuje sportovní trénink, tedy když přepokládáme větší výdej energie.



Wrap s pomazánkou a zeleniną



Pokud budete chtít recept založit do desek, použijte děrovačku.

Koupit můžete různé druhy „placek“ – z pšeničné, pšenično-kukuřičné, kukuřičné mouky apod. – zajímejte se vždy o složení a přídáté látky. Před naplněním doporučujeme placku chvilku prohřát na sucho v troubě nebo na pánvi, pak potřít, ozdobit a srolovat. Po vychladnutí placku nakrájejte na menší kousky – minirolády.

Doma lze připravit také palačinky z pšeničné, špaldové či pohankové mouky. Do těsta můžete vmíchat lístky špenátu, hrášek, kukuřici apod.

Wrappy, palačinky apod. je vhodné naplnit např. pomazánkami – tuňáková, italská se sušenými rajčaty, z červené řepy, mrkvová, tvarohovo-bylinková (recepty uvedené na předešlých stranách). Přidat můžete i kousky kuřecího masa, zeleninu a listový salát.



Recept na tradiční palačinky

5 palačinek (podle velikosti pánvičky)

Co budete potřebovat?

250 ml plnotučného mléka,
1 vejce,
150 g hladké mouky
(může být i špaldová),
špetku soli,
lžičku cukru,
tuk na smažení – přepuštěné máslo – ghí,
kokosový tuk, avokádový olej nebo sádlo
(tuky odolné vysoké teplotě s vyšším kouřovým
bodem).



Jak na to?



V mléce rozmíchejte vejce, cukr a sůl
a postupně, pomalu přisypávejte mouku.
Metličkou vyšlehejte do hladka, nepou-
žijte ruční šlehač nebo mixér. Ideální je, nechat těsto
aspoň 20 minut odpočinout – suroviny se pěkně spojí
a těsto má jednotnou, hladkou konzistenci. Rozpalte
na pánvi (správná pánev – nepřilnavý materiál, nízký
okraj – je základní předpoklad úspěchu 😊) na špičku
nože tuku, rovnoměrně rozetřete po povrchu
a naběračkou naberte palačinkové těsto. Pomalu
nalijte na pánev, rovnoměrně rozprostřete po povrchu
a opečte po obou stranách. (Vyžaduje to trochu zruč-
nosti a zkušenosti – je potřeba trénovat!)



Pohankové palačinky

asi 6 palačinek (podle velikosti pánve)

Co budete potřebovat?

250 ml vlažné vody
(nebo mléka pro lepší chuť),
130 g pohankové mouky,
1 vejce,
špetku soli.



Jak na to?

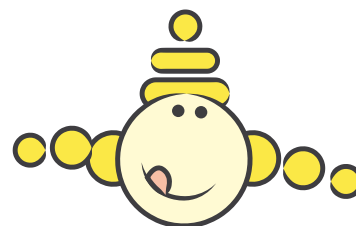


Ve vodě (mléku) vymíchejte vejce a sůl
a postupně přidávejte předem prosátou
pohankovou mouku. Po vypracování hlad-
kého těsta nechte asi 20 minut odpočinout a opečte
způsobem jako v receptu na tradiční palačinky.

Pohanka je tradiční obilovina, která neobsahuje
lepek. Pohankové palačinky se připravují hodně
ve Francii.



Jaké jsou další možnosti palačinkových
variací? Mouku používejte nejen běžnou
hladkou, ale také špaldovou, můžete praco-
vat s moukou celozrnnou – obvykle vyžaduje
větší množství tekutiny. Barevně zajímavé
je i přidání kukuřičné hladké mouky, jemně
mletých ovesných vloček nebo mouky ječné.
Zkoušejte si různé domácí variace – závislé
pochopitelně i od dostupnosti vaší spíže.
Kromě mléka nebo vody můžete jako základ
použít i rostlinné nápoje.



Chléb s čerstvým sýrem a bylinkami



Pokud budete chtít recept založit do desek, použijte děrovačku.

Jednoduchá a zdravá svačina. Nabídka kvalitních chlebů se rozšiřuje, vždy se ale při nákupu zajímejte, jaké má chléb složení, kolik procent mouky obsahuje, zda je z kvasu apod. Pokud Vás pečení baví, zkuste si doma kváskový chléb péct pravidelně – kvásek je život a pečení je radost, [recept pro inspiraci zde](#).

Čím mazat?

Čerstvým sýrem typu lučina nebo žervé, máslem nebo bylinkovým máslem.



Jak na to?

Čerstvý sýr promíchejte s nasekanými bylinkami – podle chuťových preferencí dítěte – hodí se pažitka, petrželka, kopr, ale i koriandr, bazalka. Dětem doporučujeme svačinu nepřislovat – chléb i sýr již sůl obsahují a naučíte je tak lépe vnímat přirozenou chuť potravin.



K této svačině se výborně hodí čerstvá zelenina – ředkvičky, okurky, cherry rajčata, mrkev apod. Může být i jablíčko nebo hruška.



Vydatnější verze může být chléb s vaječnou omeletou a zelenina.

Ovoce a oříšky

Ovoce je na dopolední svačinu vhodné a dětmi preferované. Pokud dítě dostatečně snídá a oběd ve školní jídelně má kolem 12:00 hod., tak porce ovoce může být z energetického hlediska jako svačina dostačující. Není ovšem vyvážená. Chybí v ní bílkoviny a tuky, které jsou pro lepší vstřebávání některých vitaminů nezbytné.

Sázkou na jistotu, aby děti ovoce snědly, je pokrájet je na menší kousky, které jsou jednodušší na „zobání“. Nezapomeňte, že děti někdy ani nemají čas svačit 😊.



U ovoce doporučujeme respektovat – lokálnost a sezónnost, mít zdroje kvalitního ovoce od místních farmářů. Pak se fantazii meze nekladou. Doporučujeme také princip celosti – pokud to jde – včetně slupek – jablka, hrušky, broskve, každá část má svůj smysl, ochuzujeme se o podíl vlákniny.

Ovoce je vhodné doplnit ořechy – lískové, vlašské, mandle... pro děti doporučujeme ořechy předem [namočit a propláchnout](#). Dobrým doplňkem ovoce je také zakysaný mléčný výrobek nebo sýr cottage.

Varianty salátů:

- jablko s mrkví a vlaškými ořechy nebo jablko, pomeranč, banán
- pomelo, hrušky a sezamové semínko
- jahody, borůvky a mandle
- exotika – ananas, mango, meloun a strouhaný kokos.



Aby pokrájené ovoce nezahnědlo (neoxidovalo tak rychle) postříkejte je naředěnou citronovou šťávou – navíc doplníte další vitamin C.

Do kategorie ovoce patří i momentálně oblíbené [smoothie](#).



Toasty a zelenina



Pokud budete chtít recept založit do desek, použijte děrovačku.

Zapečené toasty jsou velmi oblíbenou svačinou. Při nákupu toustového chleba sledujte složení, přídatné látky a trvanlivost. Dle věku dítěte zvolte, zda světlý nebo vícezrnný (do 10 let se upřednostňuje tzv. bílé pečivo). Zapékat můžete ale i jiné druhy čerstvého pečiva nebo si můžete [doma toastový chléb upéct](#).



Jak na to?

Pečivo potřete máslem, margarínem, bylinkovým máslem, bylinkovým nebo rajčatovým pestem, arašídovou nebo sezamovou pomazánkou apod. Přidejte kvalitní šunku, plátkový sýr, ozdobte zeleninou – plátky rajčat, šalotky, listovým salátem a zapečte v toasteru. U starších dětí můžete použít i kvalitní kečup nebo si připravit domácí dresing.

Toast je vhodné doplnit porcí pokrájené zeleniny, jako vhodný nápoj je voda, čaj nebo ředěný ovocný džus.

Domácí dresinky:

Pro děti používáme jako základ jogurt, ale může být i zakysaná smetana nebo tofunéza (pochutina z tofu).

- jogurtový s parmezánem – 150 g jogurtu, lžička citronové šťávy, lžice strouhaného parmezánu
- červený s bazalkou – 180 g zakysané smetany, 2 lžice kvalitního kečupu, lžice nasekané bazalky
- s octem balzamico – 150 g jogurtu, lžička červeného balzamikového octa, sekaná pažitka
- česnekový – 150 g jogurtu, lžička olivového oleje, lžička citronové šťávy, špetka soli, 1 stroužek utřeného česneku, oregano
- avokádovo-rajčatový – 2 cherry rajské, 1/2 zralého avokáda, 2 lžice jogurtu – vše rozmixujte tyčovým mixérem.

Mléčný výrobek – jogurt, tvarohový dezert, puding a ovoce



Pokud budete chtít recept založit do desek, použijte děrovačku.

Varianta pro dny, kdy není tolik času na přípravu. Jogurty jsou vhodným zdrojem mléčných bílkovin, vápníku i mikrobiálních kultur.

Jaký jogurt vybírat?

Čím jednodušší je složení, tím lépe. Ideální je neochucený bílý jogurt, který kombinujete s čerstvým ovocem, domácím džemem a ořechy. U ochucených jogurtů vybírejte ty s nejnižším obsahem cukru a s obsahem tuku okolo 4 %, bez umělých barviv a přísad.

Tvaroh jako zdroj kvalitních bílkovin je spolu se zeleninou nebo ovocem vhodnou svačinou. Je také výchozí surovinou, ze které se vyrábějí např. termix a smetanové krémy. Ty s ohledem na podíl tuku a cukru zařazujte na svačinu spíše výjimečně. Klasikou je také puding, který můžete připravit v předvečer do zavíracích misek. Připravujte z polotučného, pro aktivní děti můžete i z plnotučného mléka. Cukru dávejte co nejméně. Přidejte ovoce a ořechy.



Zdravější alternativou pudingu jsou ovesné nebo rýžové kaše zdobené ovocem, skořicí apod.

Zeleninové saláty



Pokud budete chtít recept založit do desek, použijte děrovačku.

Do školy na svačinu můžete připravovat i míchané zeleninové saláty. U zeleniny platí, že největší umění je naučit se ji připravovat chutně – volte proto raději osvědčené kombinace druhů zeleniny a bylinek. K salátu je vhodné přidat zakysané mléčné výrobky nebo čerstvé sýry. Sacharidovou složku můžete posílit čerstvým pečivem. Na zálivky střídejte různé druhy za studena lisovaných olejů – olivový, řepkový, sezamový, lněný, z vlašských ořechů nebo konopný. Dětem tak zajistíte plné spektrum esenciálních mastných kyselin.

Co se osvědčilo:

- rajčata, okurky, papriky, vajíčko, sušené nebo čerstvé bylinky, olivový olej, minimozzarella
- hlávkový nebo ledový salát, ředkvičky na tenké plátky, jogurtový dressing
- okurky, bílý jogurt nebo zakysaná smetana, kopr a sůl
- rajčata s avokádem, olivový olej a dýňové semínko

ovocno-zeleninové kombinace:

- čínské zelí s pomerančem nebo grapefruitem, konopné semínko, sezamový olej
- mrkvový salát s mandlemi a ananasem

Inspirace na zálivky:

- olejovo-citronová – 4 lžíce olivového oleje, 1 lžička citronové šťávy, špetka soli, lžička cukru – vyšlehat do jemné konzistence
- medová zálivka – 4 lžíce olivového oleje, 1 lžička citronové šťávy, 1 lžička medu, špetka soli
- lehká octová – 150 ml vody, lžička octa balzamico, špetka soli, lžička olivového oleje, 1/2 lžičky cukru
- s ume octem – 150 ml voda, lžička ume octa, lžička olivového oleje



Vydatnější varianta zeleninového salátu je „mix co dům dal“, tzn. do skleničky přidejte k zelenině těstoviny, kus kus, rýži nebo vařené vajíčko, tuňáka, lososa, apod.



Tvarohové mini pizzy s mozzarellou, rajčaty a bazalkou



Malá pizza ve svačinové krabičce udělá radost kde komu. Je to svačina pracnější, ale pokud jí chystáme v podvečer a z přípravy si uděláme společnou aktivitu s dětmi, úsilí se určitě vyplatí. Časově nejjednodušší je použít hotové listové těsto. To ale může obsahovat větší množství tuků, obvykle nasycených, a další přídatné látky. Pro děti doporučujeme raději doma připravit rychlé, nekynuté těsto.

Co budete potřebovat?

Těsto:

125 g měkkého tvarohu,
250 g hladké mouky,
1 vejce,
4 lžice mléka,
5 lžic olivového oleje,
1 kypřicí prášek bez fosfátů
(vinný kámen),
špetku soli.

Na ozdobení:

1 sklenička rajčatové omáčky s bazalkou,
150 g mini rajčat nakrájených na plátky,
100 g šunky nejvyšší kvality,
2 ks mozzarely,
sušenou bazalku.



Jak na to?

V zadělávací míse promíchejte mouku s kypřicím práškem, špetkou soli, postupně přidávejte tvaroh, vejce, mléko, olej a vypracujte těsto. Na válu těsto rozválejte na výšku asi 0,5 cm. Formičkou vykrajujte kolečka, které vyskládejte na pečicí papír na plech. Pizzy potřete rajčatovou omáčkou a ozdobte dle fantazie – nakrájenou kvalitní šunkou, čerstvými rajčaty, mozzarellou a jemně zasypte sušenou bazalkou. Pečte v předehřáté troubě na 180 °C kolem 25 minut.

fit konto

WWW.FITKONTO.CZ

FIT KONTO – www.fitkonto.cz – se zabývá zdravou výživou, jídelníčkem školáka a pravidelnou pohybovou aktivitou dětí. Žáci si zde mohou vést e-tréninkový deník – **Můj pohyb** nebo si kontrolovat správnou skladbu jídelníčku v tabulce **Moje jídlo**, a to bez vážení a počítání kalorií, ale snadným sledováním počtu porcí velkých jako je vlastní pěst nebo dlaň.

Pro žáky pořádáme pravidelně vzdělávací soutěže o atraktivní ceny – více na webu kategorie [Soutěž](#).

Projekt FIT KONTO připravuje spolu s odborníky LAKTEA, o.p.s. – realizátor programů Mléko do škol a Ovoce a zelenina do škol v rámci ČR.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Tento projekt je podpořen dotací
poskytnutou Ministerstvem zemědělství.

Laktea[®] o.p.s.
Ovoce a zelenina do škol • Školní mléko

www.fitkonto.cz
www.laktea.cz