

Rady pro přípravu svačin pro školáky

- Většině dětí, které správně snídají a chodí ve škole na oběd, stačí ke svačině kousek ovoce.
- Dětem, které ovoce odmítají, podáváme ovocné dezerty nebo ovocné placky, které můžeme snadno připravit v sušičce.
- Kromě ovoce můžeme dětem připravit také očištěnou a vhodně nakrájenou zeleninu, na příklad proužky mrkve, kolečka kedlubny anebo ředkvičky.
- Zeleninu můžeme doplnit trochou oříšků.

- Energeticky vydatnější svačinka bude ze sušeného ovoce a oříšků.
- Pro děti, které se ořechům vyhýbají, doporučuji vyzkoušet přípravu kuliček z rozmixovaného sušeného ovoce, oříšků a trochy kokosového oleje.
- Vhodný je také kvalitní (na příklad pšenično-žitný) kváskový chléb s máslem, sýrem, vejcem nebo třeba luštěninovou pomazánkou a kouskem zeleniny.
- Pro děti, které chléb nerady, můžeme místo pečiva připravit domácí pop corn (hotový, který je k dostání v supermarketech, je často dochucovaný karcinogenní máslovou příchutí), nejlépe společně s několika kousky zeleniny.
- Zajímavou náhradou chleba mohou být i plněné tortilly nebo jiné obilné placky.
- Úplně nejvhodnějším nápojem je čistá voda nebo neslazené čaje. Nejvíce dětem chutnají ty z kvalitních ovocných směsí a bylinkových směsí s ovocem.
- Zejména v zimě je výborným nápojem samotný vývar ze šípků či rakytníku, který můžeme dochutit na příklad sušenými hruškami.

