

Snídaně je základ



**FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY**



Snídaňové desatero

Následující zásady i příklady vhodných snídaní jsou určeny pro zdravou dospělou populaci. Musíte-li dodržovat specifický dietní režim, raději se o vhodné snídaní poraďte s nutričním terapeutem, využít můžete i on-line poradnu na stránkách Fóra zdravé výživy (www.fzv.cz) nebo zaslat váš dotaz na info@fzv.cz.

1. Udělejte si na snídani čas, snídejte v klidu

Snídaně je opravdu důležitá a svoji roli hraje nejen to, co snídáme, ale i jak snídáme. Jíst bychom totiž rozhodně neměli v poklusu mezi koupelnou a předsíní, místo toho bychom si měli raději přivstat a snídaní si vychutnat v klidu u stolu.

2. Neodbyvejte se malou porcí

Snídaně je opravdu důležitá a měla by tvořit 20–25 % denního příjmu energie. Nebojte se tedy ani energeticky vydatnější snídaně.

3. Vybírejte celozrnné varianty chleba a pečiva

Celozrnný chléb a pečivo je z hlediska stravy v rámci zásad správné životosprávy vhodnější. Obsahuje více vitamínů, minerálních látek i vlákniny a zasytí nás na delší dobu než běžný chléb či bílé pečivo.

4. Snídani vždy doplňte porcí ovoce nebo zeleniny

Ovoce a zelenina by měly být součástí každého denního jídla, snídaní nevyjímaje. Obsahují nejen cenné vitamíny a minerální látky, ale také důležitou vlákninu. Jedna porce je zhruba takové množství, které se nám vejde do dlaně, případně 125 ml stoprocentní ovocné či zeleninové šťávy.

5. Upřednostňujte margaríny před máslem

V našem jídelníčku by měly převažovat „dobré“ tuky s převahou esenciálních nenasycených mastných kyselin, které najdeme zejména v rostlinných olejích a výrobcích z nich vyrobených, např. margarínech. „Dobrých“ tuků bychom za den měli sníst 2/3 z celkového množství všech přijatých tuků. „Špatných“ tuků (tuků živočišného původu s výjimkou rybiho oleje) bychom proto měli sníst maximálně 1/3. Obsahují totiž nasycené mastné kyseliny a cholesterol, a tím přispívají k rozvoji nemocí srdce a cév.

6. Volte kvalitní zdroje bílkovin

Vyváženou snídani je vhodné doplnit potravinou, která je kvalitním zdrojem bílkovin. Zapomeňte tedy na salámy a tavené sýry a zaměřte se na přiměřeně tučné tvrdé sýry, jogurty, tvarohy, libové maso a případně šunku (šunku od kosti, šunku nejvyšší jakosti či šunku výběrovou).

7. Studujte složení snídaňových cereálií

Snídaňové cereálie (müsli) patří k oblíbeným snídaňovým potravinám. Je však třeba bedlivě sledovat jejich složení, protože jsou často plné cukru a bílé mouky, tedy energie, kterou bychom mohli získat vhodnějším způsobem. Některé druhy jsou navíc pražené, což není z hlediska výživy zcela výhodné. Vybírejte druhy, které nebudou do-slazované, sladkou chuť může nahradit např. ovoce, oživit je mohou i oříchky. Cereální snídaní si můžete připravit i sami, např. z ovesných či jiných vloček, oříšků a ovoce.



8. Pozor na sladkosti

Pokud se uchýlíme ke konzumaci sladkého, mělo by to být nejlépe v první polovině dne, nebo ve chvíli, kdy víme, že nás čeká ještě nějaká pohybová aktivita. U sladké snídane musíme počítat s tím, že nás nezasytí na dlouho, takže brzy budeme chtít sníst ještě něco dalšího.

9. Nezapomínejte na tekutiny

Tekutiny jsou pro naše zdraví nezbytně důležité a měli bychom je konzumovat průběžně během celého dne, snídani nevyjímaje. Jako doplnění snídane jsou nejvhodnější čaje, voda nebo třeba sklenice 100% džusu.

10. Jděte příkladem svým dětem

Správné stravovací návyky získávají děti od svých nejbližších, od kterých je „okoukávají“. Měli bychom jim proto jít příkladem a nedopustit, aby snídani považovaly za nedůležitou, zvlášť když je vědecky prokázáno, že dětem, které nesnídají, hrozí v dospělosti obezita. Když dítě vlastním příkladem přesvědčíme, že snídane je opravdu nezbytná, bude mu připadat normální sníst i v budoucnu. Stejně tak u něj utváříme i návyky, jak by snídane měla vypadat.





Návrhy snídaní na týden

Sendvič s pažitkovou pěnou a rajčetem

130 g celozrnného chleba
20 g nízkotučného margarínu (např. Flora light)
100 g tvarohu
10 g pažitky
2 ks rajčete
sůl, pepř

Nutriční hodnoty			
energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
1821 kJ	22,52 g	53,27 g	14,18 g

Celozrnný toast s tuňákem

4 plátky celozrnného toastového chleba
50 g tuňáka ve vlastní šťávě
10 g margarínu
10 g pórku

Obsahuje:

hlávkový salát
100 g salátové okurky

Nutriční hodnoty			
energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
1708 kJ	21,5 g	57,05 g	10,16 g

Domácí müsli s jogurtem a ovocem

30 g ovesných vloček
10 g lískových oříšků
3 větší jahody
6 kuliček hroznového vína
1 mandarinka
150 g bílého jogurtu

Nutriční hodnoty			
energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
1337 kJ	13,58 g	44,53 g	9,13 g

Rýžová kaše s oříšky a ovocem

20 g rýže
¼ l mléka
10 g margarínu
10 g sekaných oříšků
1 jablko
skořice

Nutriční hodnoty

energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
1671 kJ	11,25 g	50,54 g	16,95 g

Obložená celozrnná bageta

120 g celozrnné bagety
10 g nízkotučného margarínu
50 g dušené šunky
½ kape
ledový salát

Dressing:

3 lžice jogurtu
1 lžička hořčice
citronová šťáva
sůl, pepř

Nutriční hodnoty

energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
1945 kJ	20,58 g	78,02 g	6,93 g

Plněná okurka s topinkou

200 g salátové okurky
50 g měkkého tvarohu
10 g margarínu
30 g řapíkatého celeru
30 g ředkviček
3 plátky celozrnného toastového chleba

Nutriční hodnoty

energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
1445 kJ	14,72 g	48,92 g	9,34 g

Ovocný pohár s tvarohem

50 g cottage sýru
120 g směsi lesního ovoce
(borůvky, maliny, jahody, ostružiny)
100 g celozrnných sušenek

Nutriční hodnoty

energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
2274 kJ	17,02 g	82,33 g	16,23 g

Snídaně je základ



Snídaně je start do nového dne, měla by být pohodová a příjemně nastolit denní rytmus. Fyzická i duševní výkonnost zejména dopoledne závisí na energii, kterou člověk načerpá právě při snídani.

Nejčastější snídaní u nás bývá chléb namazaný margarínem, tvrdý sýr a čaj. Mezi nejčastější chyby v českém snídaňovém jídelníčku pak patří vedle vynechání snídaně přebytek „špatných“ živočišných tuků, převaha bílého pečiva před celozrnným, nedostatek ovoce a zeleniny a absence jiných tekutin než kávy a čaje.

Jak by měla vypadat ideální snídaně?

Snídání, stejně jako kterékoli denní jídlo, je důležité hodnotit v rámci celodenního jídelníčku a také s přihlédnutím k individuálním potřebám každého. Čím vyváženější je snídaně co do obsahu základních živin (a dalších důležitých látek, jako jsou vitaminy, minerální látky, vláknina), tím snáze se pak doplňuje jídelníček po zbytek dne.

S ohledem na tyto skutečnosti je jednou z nevhodnějších snídaní celozrnný chléb s margarínem, masem, šunkou či sýrem, doplněný kouskem zeleniny. Pečivo nám dodá sacharidy – důležitý zdroj energie, navíc celozrnná varianta je bohatá také na vitaminy, minerální látky a vlákninu. Kvalitní margarín nám poskytne dobré tuky, jejichž součástí jsou nezbytné (esenciální) mastné kyseliny, které musíme dodávat stravou, protože si je náš organismus neumí vytvářet sám. Tyto dobré tuky by měly v naší stravě převažovat. Maso, kvalitní šunka nebo sýr nám dodá nezbytné bílkoviny a další důležité minerální látky (železo, vápník). Zelenina, která by měla být (spolu s ovocem) součástí každodenního jídla, je cenná zejména díky obsahu vlákniny a vitaminů. Musíte-li dodržovat speciální dietní doporučení, poraďte se o vhodné snídání s odborníkem (např. na info@fzv.cz).

Jak jsme na tom se snídání?

Výsledky unikátního průzkumu snídaňových zvyklostí* ukázaly, že obvykle snídají více než tři čtvrtiny dotázaných, nicméně 12 % snídá nepravidelně a necelých 8 % respondentů nesnídá vůbec. A jak jste na tom vy?

*Flora pro.activ bus 2005; 1451 respondentů ze 17 regionů ČR

