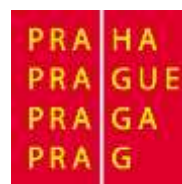




TIPY NA SVAČINKY pro dětské skupiny

Vypracovala: Mgr. Petra Kuřátková, nutriční specialista
Vzniklo v rámci projektu Zdraví pro nejmenší
podpořeného z programu v oblasti Zdravotnictví
hl. města Prahy



Návod k použití

Není nad dobrou svačinou! Pomůže nám **nabrat energii a doplnit živiny** v průběhu dne **mezi hlavními jídly**, a to abychom měli stále dostatek sil pro všechny aktivity. **Může nám pomoci vyhnout se přejídání nebo mlsání** během dne.

Svačina by měla být ve srovnání s hlavním jídlem menší. Ne opticky, ale energeticky. Udává se, že **by měla tvořit kolem 10 % celkového denního energetického příjmu**.

Klasickým příkladem svačinek je ovoce s jogurtem, pečivo s pomazánkou a zeleninou. Variací na tento jednoduchý typ svačinky je mnoho. Někdy stačí jogurt dochutit namletými oříšky, granolou nebo pohankovými vločkami a na světě je nová, ještě neokoukaná svačinka. Pomazánek lze taky připravovat celá řada.

Základ pomazánky u dětí by měl tvořit termizovaný roztíratelný sýr typu Lučina, žervé/gervais/Philadelphia nebo jako základ můžeme použít tvaroh nebo hutný jogurt. Sporadicky můžeme pomazánku obohatit o máslo/pomazánkové. Tavené sýry nezařazujeme. Pomazánky můžeme dělat z konzervovaných ryb (sardinky/tuňák), event. makrely, z luštěnin (červená čočka nebo cizrna), ze zeleniny, vejce, tvrdého sýru nebo měkkých sýrů typu mozzarella, cottage a/nebo kombinaci uvedeného.

Z **luštěnin** můžeme tvořit recepty 1-2 x do týdne.

Ideální **volba pečiva** je s vyšším podílem vlákniny – tedy grahamové, celozrnné, žitné, špaldové, event. vícezrnné. Ideálně bychom neměli podávat pečivo ke svačince každý den.

Jogurt vybíráme kolem 3,5 % tuku, **sýry** kolem 30-40 % t.v.s., **šunku** s víc jak 90-95 % masa. Šunka by měla být max. 1x do týdne v rámci svačinky. Věřím však, že se řídíte i podle spotřebního koše.

Neexistuje oficiální stanovisko, jak svačinky vzájemně kombinovat s hlavním chodem, protože záleží na celkové skladbě jídelníčku, tedy i na kompozici snídaně a večeře, které děti jedí doma. Nicméně uvažujeme tak, že pokud je v daný den k obědu ryba, nebudeme připravovat rybí pomazánku. Pokud máme k obědu řepu, taky nebudeme dělat řepovou pomazánku apod. Pokud chceme připravit na svačinku třeba cizrnový hummus (nebo jinou luštěninu) a k obědu máme přitom maso nebo vejce, je fajn myslet na to, aby další svačinka nebyla tolik bohatá na bílkoviny – volit tedy spíše jogurt, kefir dochucený ovocem, pudink, kaši apod.

Každou dobrou svačinku by měla tvořit ovoce nebo zelenina, vždy podle toho, jestli je svačinka nasladko nebo naslano. Současně alespoň jedna svačinka by měla mít v základu **mléčný výrobek**.

Doufám, že vám budou tipy na svačinky přínosem a především, že budou mít u dětí úspěch. :)

PONDĚLÍ

Dopolední svačina: Tuňáková pomazánka s pažitkou, pečivo

Suroviny:

- Konzerva tuňáka ve vlastní šťávě
- Žervé 1 balení
- Jarní cibulka nebo pažitka dle chuti
- Pečivo
- Čerstvá zelenina

Postup:

Cibulku nebo pažitku nakrájíme na drobno (mohou pomoci děti). Tuňáka vyndáme z konzervy, smícháme s žervé, jarní cibulkou/pažitkou a vymixujeme do pomazánkové konzistence. Natíráme na pečivo a servírujeme se zeleninou (třeba se k tomu hodí polníček nebo ředkvičky).

Odpolední svačina: Jablečno-vločkové lívanečky s tvarohem a čerstvým nakrájeným ovocem

Suroviny cca 10 ks:

- 3 jablka
- 1 jogurt
- 2 vejce
- 8 PL ovesných vloček
- Citrónová kůra (můžeme vynechat)
- Skořice
- Tvaroh 1 vanička
- Čerstvé ovoce

Postup:

Jablka oloupeme a nastroháme nahrubo, chvíli necháme odstát. Po chvíli z nich vymačkáme šťávu a přidáme zbytek ingrediencí (kromě tvarohu a ovoce). Směs promícháme a lžící děláme kupačky na pánvičku s kapičkou oleje a šetrně opékáme (event. do elektrické remosky a pečeme). Čerstvé ovoce umyjeme, nakrájíme, a spolu s tvarohem zdobíme lívanečky.

ÚTERÝ

Dopolední svačina: Jáhlová kaše s dýní a jablíčkem

Suroviny na 1 porci:

- 150 g dýně hokkaido
- 30 g jablka
- 10 g jáhly

Postup:

Dýni očistíme, nakrájíme na kostky a dusíme v hrnci do změknutí (cca 20 min.). Jablko očistíme a rovněž nakrájíme na kostičky a vložíme po asi 15 min. vaření dýně do stejného hrnce. Jáhly před vařením krátce spaříme horkou vodou, abychom se zbavili hořkosti. Propláchnuté jáhly vmícháme do směsi a za stálého míchání přivedeme k varu. Podle potřeby přilejeme vodu a vaříme do změknutí jáhel – cca 10 min.

Odpolední svačina: Tzatziky, crispins tyčinky

Suroviny:

- Okurka 300 g
- Řecký jogurt 200 g
- kopr dle chutě
- 1 malý česnek
- Kapka citrónové šťávy dle chutě
- crispins tyčinky (např. od firmy Extrudo), nebo kukuřičné chrumky, cracry...

Postup:

Okurku oloupeme a nastrouháme najemno. Chvilí necháme odstát a pak vymačkáme přebytečnou vodu. Očistěný česnek postrouháme, kopr nasekáme. Okurku smícháme s česnekem a jogurtem a dochutíme koprem a citrónovou šťávou. Do tzatziki namáčíme tyčinky.

STŘEDA

Dopolední svačina: Vajíčkový sendvič se zeleninou

Suroviny:

- Vejce uvařené natvrdo
- Bageta
- Žervé/Lučina
- Hořčice
- Salát
- Mrkev

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo a pak nakrájíme na kolečka. Bagetu přeřízneme podélně. Namažeme žervé/Lučinou. Přidáme nastrouhanou mrkev nahrubo (nebo třeba i kolečka rajčat), klademe vejce, salát a vrchní díl bagety.

Odpolední svačina: Avokádovo-banánový puding, piškóty

Suroviny pro cca 2 porce:

- avokádo
- banán
- 1 PL kakaa, event. i strouhaný kokos na zdobení
- Event. piškoty

Postup:

Avokádo oloupeme, vyloupneme pecku a spolu s banánem pomačkáme nebo lépe rozmixujeme do konzistence a la puding. Přidáme kakao a důkladně zamícháme. Ideálně nechat hodinu v lednici. Můžeme servírovat s piškoty a (nebo) posypat strouhaným kokosem.

ČTVRTEK

Dopolední svačina: Dětské tiramisu

Suroviny:

- Bílý jogurt
- Ricotta
- Caro
- Dlouhé piškoty
- Ovoce na zdobení

Postup:

Uvaříme dětskou kávu (caro). Namáčíme do ní piškoty – ukládáme na dno nebo okraj mističky/skleničky. Bílý jogurt smícháme s ricottou, můžeme osladit (ideální je sladidlo z čekanky – čekankový sirup, event. med) a polejeme tím piškoty. Můžeme podávat s měsíčky mandarinky.

Odpolední svačina: Hráškové placičky se zakysanou smetanou a cherry rajčátky

Suroviny odhadem 6 porcí:

- Hrášek 350 g
- Vejce 1ks
- Zakysaná smetana 1 vrchovatá PL + na podávání
- Mouka hladká pšeničná 2-3 PL
- Česnek 1 stroužek
- Můžeme přidat bylinky dle libosti
- Cherry rajčata

Postup:

Hrášek rozmixujeme nahrubo. V případě absence mixéru jde hrášek pomačkat vidličkou. K hrášku vmícháme zakysanou smetanu, vejce, mouku, bylinky, sůl a pořádně promícháme. Z těsta tvarujeme pomocí ruky placičky, které pečeme v remosce. Podáváme se zakysanou smetanou a cherry rajčátky.

PÁTEK

Dopolední svačina: Tortilové šneky

Suroviny:

- Tortilla pšeničná
- Pomazánkové máslo
- Tvaroh
- Paprika červená
- Šunka
- Sýr
- salát

Postup:

Čerstvou papriku nakrájíme na drobné kostičky a smícháme s pomazánkovým máslem a tvarohem. Směsí potřeme tortillu, poklademe plátky šunky, sýru a listy salátu. Zarolujeme a nakrájíme na silnější plátky nebo podáváme vcelku jako klasickou tortillu.

Dopolední svačina: Rýžový nákyp s meruňkami

Suroviny odhadem 3 porce:

- 1 hrnek rýže
- 2,5 hrnku mléka
- 2 PL cukru
- 2 vejce
- Špetka soli
- Špetka skořice
- Meruňky nebo jiné ovoce
- máslo

Postup:

Rýži propláchneme a dáme ji vařit doměkka spolu s 1 PL cukru, máslem, špetkou soli a skořice. Rýži mícháme, ať se nepřipalí – měla by být na konci vaření vsáklá skoro celá tekutina. Žloutky vymícháme s cukrem do pěny a smícháme s rýží. Vyšleháme sníh a opatrně vmícháme k rýži. Do pekáče dáme na dno polovinu rýže, poklademe meruňkami a rozetřeme druhou polovinu rýže. Pečeme (běžně 25 min/180 st.). Před podáváním můžeme polít máslem.

Pokud je nákyp pro vás příliš složitý, můžete uvařit rýži s uvedenými surovinami (kromě vejce) jako kaši a podávat s meruňkami.

PONDĚLÍ

Dopolední svačina: Šunková pěna, pečivo, zelenina

Suroviny:

- Šunka 150 g
- Máslo 50 g
- Smetana ke šlehání 5 PL
- Hořčice ½ ČL
- Špetka mleté papriky, špetka soli
- Pečivo
- Vybraná zelenina, např. ředkvičky, uhorka nebo paprika

Postup:

Šunku nakrájíme na menší kousky a rozmixujeme. Přidáváme postupně máslo, smetanu a hořčici. Dochutíme dle potřeby a pořádně prošleháme, aby byla pěna nadýchaná. Necháme vychladit. Mažeme na pečivo a podáváme se zeleninou.

Odpolední svačina: Kakaový tvaroháček s malinami

Suroviny:

- Tvaroh 250 g
- Smetana ke šlehání 100 g
- Banán 1 ks
- Kakao 1 PL
- Maliny k podávání

Postup:

Smetanu vyšleháme. Tvaroh rozmixujeme s banánem a kakaem. K tvarohu přimícháme smetanu a důkladně promícháme a necháme vychladit. Podáváme s malinami.

ÚTERÝ

Dopolední svačina: Jablečné hranolky, jogurt, broskev a la volské oko

Suroviny:

- Jablko
- Bílý jogurt
- Broskev/meruňka/nektarinka

Postup:

Jablko oloupeme, odstraníme jádřinec a nakrájíme na hranolky. Ovoce přepůlíme. Na talířek vyndáme jogurt z kelímku a na vršek klademe 1 půlku ovoce – má to působit jako volské oko. Přidáme jablko a vykouzlíme dojem hranolek s volským okem.

Odpolední svačina: Špenátové palačinky s žervé sýrem, ředkvičky

Suroviny:

- Mléko 500 ml
- 1 balení špenátu (baby špenát stačí rozmixovat, v případě mraženého doporučuji také)
- Vejce 2 ks
- Hladká mouka 2,5 hrnku
- Česnek 2 stroužky
- Špetka soli
- Na náplň: žervé, 150 g sýru nebo (i) šunky
- Ředkvičky

Postup:

Do misky dáme mléko, olej, vejce a rozšleháme, přidáme špenát, česnek, pepř a sůl, promícháme a postupně přimícháme i mouku. Vznikne těsto trochu hustější než na klasické palačinky. Na oleji smažíme pozvolna palačinky z obou stran. Palačinky potíráme žervé a klademe sýr, event. šunku. Podáváme se ředkvičky.

STŘEDA

Dopolední svačina: Udělej si strašidlo: Avokádový krém, paprika, mrkev, pečivo

Suroviny odhadem na 3 porce:

- Mrkve 3
- Avokádo 1
- Citrónová šťáva 1 ČL
- Jogurt 1 PL (dá se vynechat)
- Špetka sušeného česneku a soli
- Červená paprika, okurka nebo olivy na zdobení

Postup:

Mrkev nakrájíme na paličky. V misce rozmixujeme avokádo spolu s citrónovou šťávou, špetkou soli, sušeného česneku a s jogurtem. Na velké talíři vytvarujeme vlasaté strašidlo. Z mrkvových paliček uděláme vlasy, z avokádového dipu uděláme oči, na každé oko položíme kolečko olivy, případně kolečko okurky. Z jedné mrkvové paličky uděláme nosánek. Pusy a uši uděláme z červené papriky a z malých mrkvových kostek můžeme udělat zuby. Kromě strašidla vás určitě napadnou i další motivy – třeba sluníčko. ☺

Odpolední svačina: Špenátovo-banánové muffiny

Suroviny pro cca 12 muffinů:

- Špenát 60 g
- Banán 1 ks
- Vejce 4
- Ovocná přesnídávka hruška/jablko 170 g
- Olej řepkový 2 PL
- Hladká mouka 260 g
- Prášek do pečiva 2 ČL
- Špetka soli

Postup:

Špenát důkladně omyjeme. Po oschnutí ho spolu s dalšími mokkými přísadami vložíme do mixéru a mixujeme až nám vznikne hladká směs. V míse smícháme mouku, sůl, prášek do pečiva a za stálého míchání přidáváme do sybkých ingrediencí umixovanou tekutou část. Připravené muffinové formičky plníme asi do 2/3 hladkým krémem a pečeme na 220 st./7 min. a poté troubu ztlumíme na 180 st./20 min. Můžeme podávat s kusem zeleniny, ovoce nebo s mlékem/dětskou kávou atp.

ČTVRTEK

Dopolední svačina: Kokosovo-ovesné kuličky

Suroviny:

- Ovesné vločky 100 g
- Strouhaný kokos 40 g
- Máslo/kokosový olej 100 g
- Vanilkový cukr (nemusí být)
- 2 ČL kakaa
- Ovoce dle libosti

Postup:

Všechny suroviny smícháme a vytvarujeme z nich jednodlitou hmotu. Pak vyválíme kuličky, obalíme v kokosu a necháme chvíli ztuhnout v lednici. Podáváme s ovocem.

Odpolední svačina: Řepová pomazánka s vlašskými ořechy, pečivo

Suroviny:

- Červená řepa středně velká
- 1 balení žervé/gervais/Lučiny/Philadelphia
- Malý stroužek česneku
- Vlašské ořechy hrst
- Špetka soli, event. citrónová šťáva

Postup:

Řepu uvaříme a nastrouháme na hrubém struhadle. Vložíme do misky, přidáme nadrobno nasekané vlašské ořechy, prolisovaný česnek a promícháme.

Přidáme kelímek tvarohového sýru a promícháme. Pokud bude pomazánka moc hustá, přidejte krémový sýr a naopak (konzistence vybraného krémového sýru ovlivní hustotu a barevnost pomazánky). Dle potřeby osolíme, příp. zakápneme citronem.

PÁTEK

Dopolední svačina: Caprese – mozzarella, rajčátka, bazalka, pečivo

Suroviny:

- Mozzarella
- Rajče
- Bazalka
- Pečivo
- Olivový olej

Postup:

Mozarellu nakrájíme na kolečka, stejně i rajčata. Bazalku omyjeme. Na talíř střídáme kolečko sýru a rajčete, posypeme nasekanou bazalkou (nebo jen zdobíme lístky) a zakápneme olejem.

Odpolední svačina: Mrkvové šátečky, Citrónový ricottový krém

Suroviny pro cca 5 porcií:

- Mrkev jemně strouhaná 75 g
- Polohrubá mouka 150 g
- Máslo 125 g
- Jablko 1 ks
- Ricotta ½ balení
- Citron – šťáva dle chuti
- Vanilkový cukr dle chuti

Postup:

Všechny ingredience (kromě jablek) smícháme dohromady a uhněteme těsto. Na pomoučeném vále vyválíme plát silný cca 3 mm, vyřezáváme čtverce a ty plníme na kousky pokrájeným jablkem. Vytváříme šátečky. Pečeme na 180 stupňů cca 15 - 20 min. Podáváme s ricottovým krémem (smíchat ricottou s cukrem a citrónovou šťávou).