

Desiata nenahradí raňajky, na to by nemali rodičia zabúdať. Deti však potrebujú **pravidelný** príjem živín a energie v niekoľkých pravidelných dávkach kvôli dobrému rastu a vývinu, udržiavaniu imunity a posilňovaniu zdravia. Dôležitá je preto aj zdravá desiata, ktorá by mala tvoriť 15% z denného príjmu energie.

Deti by desiatu mali skonzumovať približne po 3 hodinách od raňajok (zvyčajne cez veľkú prestávku v škole), kedy majú dostatok času nerušene doplniť vydané kilojouly. Denná porcia by nemala byť väčšia ako 50g a uprednostniť treba sladké pečivo, príp. sušienky, sušené ovocie a cereálne sladké tyčinky pred tučnými múčnikmi a cukrovinkami.

Pri príprave desiat majú cukry svoje nezastupiteľné miesto, nakoľko pre detský vek je charakteristická potreba tzv. rýchlych kalórií, preto nie je potrebné úplne zakazovať sladkosti.

Energetický výdaj kalórií (telesná aktivita, teplo...) by sa mal rovnať energetickému príjmu, a práve v tomto štádiu vývinu mladého organizmu je dôležitá zásada nezanedbať.

Na rozdiel od potrebného príjmu cukru v jedle, sladené nápoje sú pre deti nevhodné. Obsahujú priveľa jednoduchých cukrov a zbytočne zvyšujú príjem energie, čo vedie k vzniku obezity. Rodičia by sa preto mali snažiť pripraviť deťom nápoj do školy doma, najlepšie bez použitia cukru (domáci ovocný či bylinkový čaj, citrónáda, domáci sirup). Naučte dieťa dodržiavať pitný režim, inak môže byť dehydratované, unavené a nebude sa vedieť koncentrovať na školské povinnosti (zodpovedajúci príjem u dieťaťa by mal byť 1 l (najlepšie čistej bez prídavkov cukru) vody denne).

Vedúca odboru hygieny detí a mládeže ÚVZ SR doc. MUDr. Jana Hamade, PhD. vysvetľuje rodičom: „Kvalitná desiata pre dieťa musí pozostávať z celozrnného pečiva, nátierky, alebo syra, porcie zeleniny a ovocia a hodnotného nesladeného nápoja. To všetko predstavuje zložky potravy, ktoré dodajú organizmu optimálne množstvo výživných látok (bielkoviny, tuky, cukry), ale aj vitamínov a minerálnych látok. Z minerálnych látok je pre vyvíjajúci sa organizmus najvýznamnejší **vápnik**, ktorého zdrojom je najmä mlieko, mliečne výrobky, syry a

jogurty, preto v rámci pestrosti stravy by mali rodičia zaradiť na desiatu aj mlieko a mliečne výrobky. Z mliečnych výrobkov sú veľmi hodnotné probiotické a acidofilné výrobky.“

Každé dieťa má svoje obľúbené i neobľúbené potraviny, ovocie i zeleninu. Z toho, čo sú vaše deti ochotné jesť, pripravte každý deň inú desiatu a občas im ponúknite aj novú chuť. Čas navyše, ktorý chystaniu jedla venujete, sa vykompenzuje v podobe zdravého životného štýlu a potrebnej energie pre Vášho školáka. Spoliehať sa na nápojové a potravinové automaty, ktorých obsah nepoznáte, je síce najľahšie, no najhoršie možné riešenie pre Vaše dieťa (obsahujú sladené nápoje, bagety, mastné lupienky, presolené orechy..).

Tip na pondelkovú desiatu:

1 ks celozrnný chlieb, zeleninová nátierka, 1 ks cereálna tyčinka (na pitie ovocný alebo bylinkový čaj, bez pridaného cukru)

Tip na utorkovú desiatu:

1 ks grahamový rožok, 1-2 ks plátok šunky (kvalitnej, s podielom mäsa aspoň 92%), 1 ks jablko nakrájané na plátky (na pitie doma vyrobená citrónáda, najlepšie bez obsahu cukru)

Tip na desiatu v stredu:

1 ks celozrnný rožok, 1 ks jogurt s ovsenými vločkami, nastrúhaná mrkva s jablkom, hrozienkami, kokosom (strúhaný) a tromi lyžičkami medu (na pitie voda najlepšie s domácim sirupom)

Tip na desiatu vo štvrtok:

1 ks tortillový wrap plnený zeleninou (paradajka, paprika, šalát), 1 menšia kocka tvrdého syra, 1 ks banán (na pitie ovocné smoothie)

Tip na piatkovú desiatu:

3 menšie kúsky domáceho koláča s ovocím (najlepšie sezónne, čerstvé), 1 ks ochutené kefírové mlieko, menšia miska sušeného ovocia (na pitie čistá voda s citrónom)

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH, MHA

hlavný hygienik Slovenskej republiky