



RECEPTY A JÍDLO 03. 09. 2020

Zdravé svačiny pro děti, které vašim potomkům zaručeně zachutnají

Zdravá svačina - přísady: 2 bulky na hamburger (ideálně domácí) 30 g pomazánky z čerstvého sýra (lučina, máslo, pažitka) 2 plátky krůtí šunky 2...

Zdravé svačiny za mladých let dnešních rodičů? Chléb namazaný sýrem a k tomu nějaký ten kousek zeleniny. Z toho by dnešní děti nebyly příliš nadšené. Svačiny do školy vypadají dnes už jinak. Svačiny pro děti musí být nejen chutné a pestré, ale hlavně musí dobře vypadat!

Zdravá svačina pro děti jsou v rámci pravidelného a vyváženého stravování velmi důležitým jídlem. Přesto zdravé svačiny do školy odkládáme takzvaně na „druhou kolej“. Zdravé svačiny pro děti jsou velmi podceňovaným jídlem. A často také vynechávaným. Přitom z hlediska zdravotního jsou svačiny pro děti nutností. Poslouží jak k doplnění energie, tak i k zachování vyrovnané hladiny krevního cukru.

Smajlíci z hamburgerů

Zdravá svačina - přísady:

- 2 bulky na hamburger (ideálně domácí)
- 30 g pomazánky z čerstvého sýra (lučina, máslo, pažitka)
- 2 plátky krutů šunky
- 2 listy salátu
- na dozdobení: dva plátky okurky, hroznové víno

Zdravá svačina - příprava:

[Hamburgerovou bulku přepůlíme a opatrně vydlabeme](#) z horní části tvar připomínající zuby. Můžeme si k tomu pomoci **kuchyňskými nůžkami**. Na pomazánku smícháme připravené ingredience – **lučinu, máslo a nadrobno nasekanou pažitku**. Promícháme a pomazánku natřeme na bulku. Přidáme **šunku a list salátu**. Zeleninu použijeme následovně – **dva plátky okurky jako nohy, hroznové víno jako oči**. Zdravá svačina pro děti je na světě!

Šunkové zapečené tousty s vejcem

Zdravá svačina - přísady:

- 4 plátky toastového chleba (ideálně celozrnného)
- 2 natvrdo uvařená vejce
- 2 plátky šunky
- 2 rajčata
- listový salát

Zdravá svačina - příprava:

Ingredience jsou uvedeny **na dvě porce**. Tedy buď na dvě zdravé svačiny **pro menší dítě nebo na jednu zdravou svačinu pro dítě velké**. Připravíme si dva plátky toastového chleba. Na jeden plátek položíme šunku a na druhý na kolečka nakrájené – mírně posolené – vejce. A kolečko rajčete. **Přiklopíme a necháme zapéct a toustovači**. A nezapomeňte – zdravé svačiny pro děti musí mít kolem sebe vždy **dostatek zeleniny**. Přidejte ji k toastu do krabičky!

Ovesné sušenky s oříšky a vůní banánů

Zdravá svačina - přísady:

- 3-4 zralé banány
- 200 g ovesných vloček
- 1 lžička medu
- 40 g oříšků
- 1 bílý jogurt

Zdravá svačina - příprava:

Do mixéru vhodíme na kousky nalámané banány, přidáme med a **mixujeme do krémové konzistence**. Poté přisypeme ke sladké směsi ovesné vločky, také [všechny připravené oříšky](#) a mícháme tak dlouho, dokud se směs dokonale nespojí. Připravenou směs **nalijeme na plech**

vyložený pečicím papírem. Pečeme cca 25 minut při teplotě 180 °C. Po vyjmutí z trouby nakrájíme pečenou směs do tvaru tyčinek a necháme zcela zchladnout. Tahle zdravá svačina se **ve škole podává s bílým jogurtem.** A chcete-li můžete k ní přidat ještě **několik kousků ovoce.**



Sladký salát s ovocným jogurtem

Zdravá svačina - přísady:

- 1 kelímek kvalitního bílého jogurtu
- 1 banán
- ½ většího jablka
- 1 kiwi
- 100 g [hroznového vína](#)
- ½ bio citrónu
- med
- vlašské ořechy a rozinky na ozdobu

Zdravá svačina - příprava:

Zdravá svačina, **po které se děti utlučou.** Takové svačiny pro děti bývají totiž nejoblíbenější. Jsou sladké a syté. Pojďme tedy na to: banán nakrájíme na kolečka, hrozny rozpůlíme, jablko nakrájíme na hranolky. **Kiwi oloupeme** a nakrájíme na proužky. Ovoce pokapeme **čerstvě vymačkanou šťávou z citrónu.** Promícháme. Pak přidáme **jogurt, med, ořechy a rozinky.** Promícháme. Tahle **zdravá svačina** musí být pořádně vychlazená. Ráno jim dejte tedy **salát přímo z lednice do aktovky.**

MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT:

[Připravte zdravé svačiny, které vaše dítě nikdy nepřinese zpět domů. Jak tedy na svačiny do školy?](#)

[Hit jménem ovocné kůže! Šetrně sušené ovocné placky vám uchovají cenné vitamíny na dlouhé měsíce](#)

[Nachystat chutné a zdravé svačiny pro děti není žádná alchymie. Chce to jen cvik!](#)

[Prvňáček: Co by mu nemělo chybět?](#)

Autor článku: [Monika Poledníková](#)