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 krůtí 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**