

Zdravé svačiny pro děti i dospělé

Tři jídla denně nevystačí každému, proto potřebujeme přidat i nějakou svačinu. Většinou alespoň odpolední.

Pokud vstáváme brzy ráno, pak je vhodné přidat i dopolední jídlo. Pro děti školou povinné je to dokonce nutnost, aby měly dost síly soustředit se na své úkoly.

Odbornice na výživu

PharmDr. Margit Slimáková patří mezi největší odborníky na výživu v České republice. Právě proto pro nás sepsala spoustu rad, jak sestavit správnou svačinu, která nám dodá přesně to, co potřebujeme. Dočtete se na stranách 4–7.

Správná skladba jídelníčku

Jaké suroviny jsou vhodné pro denní svačinky a jakým bychom se měli raději vyhybat? Poradíme, jak správně složit jídelníček sobě i svému potomkovi. Podívejte se na stránky 8–9.

Slané svačiny

Jídla, jež vám zaručeně zachutnají. Jsou snadná na přípravu, lahodná a dodají vše, co tělo potřebuje k tomu, aby mělo dostatek sil i energie. Slaný, ale zdravý jídelníček jsme pro vás připravili na stranách 10–13.

Sladké svačinky

Přinášíme několik návodů, po čem sáhnout, aby vaše chutě byly dokonale ukojeny. Dobroty, jež můžete připravit nejen na svačinu, ale také jako vydatnou snídani, servírujeme na stranách 14–17.

Vyvážené jídlo

V České republice narůstá počet lidí s mírnou nadváhou, stejně jako těch obézních. Je skutečně nutné o jídelníčku přemýšlet a ideálně si jej plánovat alespoň na den dopředu. Sestavili jsme pro vás několik nutričně vyvážených jídel, která přijdou vhod jako svačina či rychlé zasyčení během pracovní doby. Podívejte se na strany 18–19.

Zdravé návyky

Správně složený jídelníček má vliv na mnoho věcí v našem životě. Nejen na to, zda budeme štíhlí či nikoli, ale i na množství energie a obecně na celkové zdraví. Přečtěte si následující rady, jak bychom se měli k dennímu stravovacímu režimu správně postavit. Kompletní rady přinášíme na stranách 20–21.

Skutečně zdravá škola

Občanská iniciativa, která poslední dobou získává stále větší pozornost veřejnosti. Snaží se mnohé změnit, například to, aby děti jedly ve škole lépe anebo aby je zbytečně nelákaly automaty s nezdravým rychlým občerstvením. Více na straně 22.

