



Skutečně zdravá svačina pro mého školáka

Desatero skutečně zdravé školní svačiny

1. Nedávejte dětem peníze na svačinu, ale připravte ji doma, nejlépe s jejich pomocí.
2. K přípravě svačiny používejte jen kvalitní základní suroviny, ne polotovary.
3. Skutečně zdravá svačina obsahuje trojkombinaci základních živin: bílkoviny, tuky a sacharidy.
 - a. Zdroje bílkovin: bílý jogurt, vejce, sýry, šunka od kosti, pomazánky z luštěnin, tvarohu nebo ryb.
 - b. Zdroje tuků: máslo, ořechy, semínka.
 - c. Zdroje sacharidů: zelenina, ovoce, celozrnné neslazené kváskové pečivo, ovesné vločky.
4. Pevnou součástí každé svačiny je čerstvé ovoce nebo zelenina.
Tip: Krájením na zajímavé tvary nebo vytvořením špízů zvýšíte jejich atraktivitu.
5. Sladkost nemá být součástí každé svačiny. Když už je, volte domácí, připravenou z oříšků, kvalitní hořké čokolády a ovoce.
6. Do svačिनové krabičky nepatří: nekvalitní uzeniny, kupované paštiky, tavené sýry, slané pochutiny (krekry, chipsy), kupované sladkosti, sladké pečivo a sušenky, sladké cereálie, slazené nápoje.
7. Při přípravě svačiny využijte pestrost a hravost.
Tip: Směs barevných proužků červené, oranžové a žluté papriky.
8. Zdravou svačinu doplňte vhodným nápojem: voda, neslazený čaj, 100% domácí šťáva z ovoce ředěná 10:1.
Tip: Pěkná barevná láhev podpoří pravidelné doplňování tekutin.
9. Barevná svačिनová krabička je lákavější než pomačkaný chléb v mikrotenovém sáčku.
10. Svačina by měla být tak velká, aby doplnila energii během dopoledne, ale nezaplnila žaludek místo oběda.

Skutečně zdravá škola

Které potraviny mít doma v zásobě

Podmínkou pro tvoření pestrých a zdravých svačin pro vaše děti je, že máte k dispozici kvalitní suroviny. Jsou to především:

- Zelenina a ovoce (ideálně sezónní, lokální), čerstvé nebo sušené, nedoslazované, nesířené.
- Mléko a mléčné výrobky, nejlépe zakysané (jogurt, kefír, zakysaná smetana, tvaroh), s přirozeným nebo vyšším obsahem tuku a nedoslazované.
- Sýry: roztíratelné typu lučina, žervé, cottage.
- Pečivo, nejlépe kváskové s vysokým obsahem celozrnné mouky, s podílem žitné mouky, semínky, obilnými klíčky, otrubami.
- Ovesné vločky, jáhly, pohanka, neochucené kaše a krupice (pohanková, špaldová, kukuřičná, ovesná, jáhlová).
- Celozrnné mouky: špaldová, pohanková, ovesná, kukuřičná.
- Ořechy (vlašské, lískové, kešu, mandle, kokos...) a semena (slunečnice, dýně, sezam, len, chia...), neslazené a nesolené.
- Luštěniny: červená čočka a další druhy čočky, různé druhy fazolí, cizrna.
- Šunka nejvyšší kvality.
- Kvalitní hořká čokoláda se 70 a více procenty kakaá.
- Sezamová pasta tahini, případně jiná ořechová nebo semínková másla (k dostání ve zdravých výživách).
- Ovocný koncentrát, med, javorový sirup, datlový sirup, rýžový sirup, sušená třtinová šťáva (rapadura) – jen v malém množství, svačinky nepřeslazujte!
- Bourbon vanilka, skořice.
- Koření a sušené bylinky.
- Umeocet - díky vyvážené slané a kyselé chuti je výtečným dochucovadlem do omáček a pomazánek.

Pomocníci do kuchyně

turboškrabka
vlnkovací kráječ
škrabka julienne
spiralizér
pružina na pickles
ořezávatko na zeleninu
svačिनové krabičky a láhve z bioplastu nebo nerez





Recepty

Slané svačiny

Pomazánky

- Můžeme je mazat na celozrnné pečivo (ideálně kváskové).
- Namáčíme do nich nakrájené špalíky ze zeleniny.
- Podáváme je namazané na tortille, doplněné čerstvou zeleninou a srolované jako wrap.
- Mažeme je na rozválený celozrnný toustový chléb, doplníme proužky zeleniny a zabalíme jako sushi.
- Schováme do nich spoustu hodnotných ingrediencí, včetně těch, které nemají naše děti zrovna v oblibě.

Luštěninové pomazánky

Fazolová pomazánka

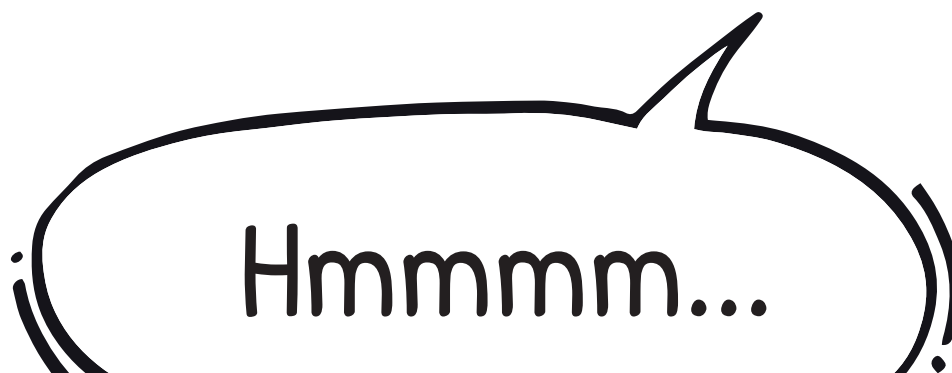
1 hrnek uvařených bílých fazolí + 4 lžíce olivového oleje >> rozmixujte + 1 najemno nakrájená cibule + 2 stroužky drceného česneku + nasekaná jarní cibulka + špetka sladké papriky + špetka drceného kmínu + citrónová šťáva + sůl

Cizrnovo-čočková pomazánka

½ hrnku uvařené cizrny + ½ hrnku uvařené červené čočky + 1 lžíce tahini pasty + 1 lžíce olivového oleje + 1 menší nahrubo nastrouhaná mrkev + ½ lžičky kurkumy + 1 stroužek česneku >> vše rozmixujte + vmíchejte sekané čerstvé bylinky (petrželka, koriandr nebo bazalka)

Čočkovo-mrkvová pomazánka

10 cm najemno nakrájeného pórku + 1 nahrubo nastrouhaná mrkev + špetka soli >> orestujte na oleji + 1 hrnek uvařené červené čočky + 2 stroužky drceného česneku + nasekaná bazalka + umeocet >> vše smíchejte



Hummus z cizrny

1 hrnek uvařené cizrny + 1 lžíce oleje + 1 lžíce tahini pasty + stroužek česneku >> umixujte na hladkou pastu (pokud je moc hustá, naředte vodou z uvařené cizrny) + přidejte nasekané bylinky.

Varianty:

Do základního hummusu rozmixujte:

- 1 pečenou červenou papriku + 1 lžičku sladké papriky
- ½ nastrohané syrové červené řepy
- hrst čerstvého baby špenátu

Pomazánka z červené čočky a červené fazole

½ hrnku uvařené červené čočky + ½ hrnku uvařené červené fazole + 1 lžíce oleje + ½ lžíce hořčice >> rozmixujte + vmíchejte ½ nasekané cibule + 1 lžičku kurkumy + sůl

Tvarohové pomazánky

Výborný základ pro pomazánky poskytne tvaroh (ideálně od farmáře v bio kvalitě) nebo sýr typu lučina, který si buď koupíte nebo vyrobíte doma podle níže uvedeného receptu.

Domácí sýr typu lučina

Velký kelímek (400 g) kvalitního neochuceného smetanového jogurtu (10 % tuku v sušině) smíchejte s ½ lžičky soli (2 g). Cedník vyložte plátnkem (může být třeba dětská bavlněná plínka) a vložte do kastrůlku, aby pod cedníkem zbyvalo dost místa na odkapávání syrovátky. Do plátnka umístěte jogurt a zakryjte přečnivajícími cípy, můžete i zatížit, abyste urychlili odkapávání syrovátky. Dejte do lednice a nechte přes noc odkapat, vznikne vám krémový sýr, který půjde lehce mazat na chleba. Spotřebujte do 3 až 4 dnů.

Varianty:

K jogurtu přidejte cca 200 g zakysané smetany nebo 200 g smetany ke šlehání, případně obojí, a nechte opět odkapat tekutinu. Vznikne vám o něco lahodnější, ale zároveň tučnější verze krémového sýru než ze základního receptu.

Varianty ochucení na cca 300 g základu (tvaroh nebo lučina):

- 2 vařená vejce + 5 ředkviček + 4 lžíce jarní cibulky + špetka pepře
- 4 lžíce pažitky
- 2 stroužky česneku
- 1 salátová okurka (vymačkaná) + 2 menší červené cibule
- 1 kedlubna + 1 větší mrkev
- 3 vařená vejce + 3 kyselé okurky + 3 lžíce petrželky + hrst opražených slunečnicových semínek
- 1 červená paprika + 1 menší červená cibule + 2 lžíce sladké papriky + pepř
- 100 g strouhaného sýru + 1 stroužek česneku
- 2 šťavnatá jablka + 150 g čedaru + hrst opražených dýňových semínek
- 1 konzerva sardinek + 2 cibule + 1 lžíce plnotučné hořčice (bez chemie) + citrónová šťáva
- 2 červené řepy upečené v alobalu

Skutečně zdravá škola

Ingredience do pomazánek doporučujeme nejemno nakrájet nebo nastrohat. Pokud pracujete s domácí lučinou, dosolujte jen opatrně, protože sůl už jste použili při její výrobě. Namazané pečivo nezapomeňte ozdobit čerstvou zeleninou, případně opraženými semínky (slunečnice, dýně) nebo čerstvými klíčky (vojtěška, mungo).

Pohankové palačinky

1 hrnek pohankové mouky + voda (mléko, rostlinný nápoj) + špetka soli >> naředte na hustotu palačinkového těsta >> smažte na trošce řepkového oleje

Pohankové palačinky můžete plnit slanými i sladkými pomazánkami:

- luštěninové pomazánky + čerstvá zelenina
- tvarohové pomazánky + čerstvá zelenina
- povidla + mák + vlašské ořechy
- tahini s medem a skořicí + čerstvé ovoce
- zakysaná smetana + čerstvé ovoce

Muffiny z celozrnných těstovin

1 lžice oleje >> rozehejte + 1 lžice celozrnné mouky >> orestujte + 1/2 šálku mléka (rostlinného nápoje) + stroužek česneku >> míchejte do zhoustnutí + hrst strouhaného sýru (eidam, parmezán) >> míchejte, dokud se sýr nerozpustí >> odstraňte z plamene a přimíchejte 1 vejce + 1 šálek uvařených celozrnných mini kolínek + 1 rajče nakrájené na kostičky + hrst špenátu (zavadlého na pánvi) + sůl + špetka pepře >> vše promíchejte >> směsí naplňte muffinovou formu >> pečte cca 20 min na 160 °C >> nechte vychladnout, aby držely tvar

Varianty:

místo špenátu a rajčat použijte cuketu, pórek, papriku či brokolici

Pickles - krátce kvašená zelenina

Na kilo nakrouhané zeleniny použijte 1 lžici soli a řádně promíchejte do zkrěhnutí (20 min.). Napěchujte do zavařovacích sklenic, vložte pružinu na pickles a zašroubujte. Nechte kvasit při pokojové teplotě 21 až 24 stupňů, 3 až 7 dnů. Každý den můžete zeleninu ochutnat, zda se kvašení daří. Skladujte v lednici, v chladu se proces kvašení zastaví.

Kombinujte:

- bílé zelí + červené zelí
- bílé zelí + mrkev + cibule
- zelí + jablka
- zelí + brokolice
- zelí + červená řepa
- jakákoliv kombinace zeleniny dle vaší chuti (celer, i řapíkatý, brokolice, květák, topinambury ...)



Mňam!

Sladké svačiny

Ovesná kaše do skleničky

4 lžíce ovesných vloček + 1 lžička chia semínek + 150 ml mléka (jogurtu nebo rostlinného nápoje) >> vše nasype do skleničky se šroubovacím víčkem (cca 250 ml) a protřepete >> dejte do lednice přes noc

Vločky a chia semínka nasají volnou tekutinu, takže směs zhoustne a změkne na velmi jemnou konzistenci. Pokud nechcete přidávat chia semínka, snižte množství mléka nebo jogurtu na 120 ml. Ráno do vzniklé kaše můžete nakrájet jakékoliv čerstvé nebo sušené ovoce, přidat kvalitní marmeládu, oříšky, semínka, hořkou čokoládu, vanilku nebo skořici a dosladit medem, javorovým sirupem nebo obilným sladkem.

Pomazánka ze slunečnicových semínek (chalva)

1 hrnek namočených (min. 1 hodinu) nebo nasucho na pánvi opražených slunečnicových semínek >> rozmixujte do hladka + vmíchejte med (nebo obilný sirup, datlový sirup) + kakao

Tahini s medem a skořicí

½ hrnku sezamové pasty tahini + med + skořice >> vše smíchejte

Varianty:

místo pasty tahini použijte jakékoliv jiné semínkové nebo ořechové máslo (slunečnicové, mandlové, z kešu ořechů ...)

Jáhlový puding

1 šálek uvařených jáhel + 1 lžíce medu (rýžového sirupu) >> rozmixujte do hladka + vmíchejte 1 šálek řeckého jogurtu

Varianty:

- ozdobte ovocným agarem
- do uvařených jáhel zamíchejte kakao, skořici nebo perníkové koření
- do uvařených jáhel zamíchejte mletý mák, ozobte švestkovým agarem
- jáhly střídavě prokládejte ovocem a zdobte opraženými oříšky a semínky

Ještě!

Skutečně zdravá škola

Směsi oříšků a sušeného ovoce

Varianty:

- čerstvé ovoce (banány, jablka) + mletý mák (nebo oříškové či semínkové máslo) + med
- blanšírované mandle + rozinky + sušené švestky + plátky kokosu
- mandle + rozinky + půlky datlí
- vlašské ořechy + kustovnice + sušený ananas + plátky kokosu
- sušená jablka + lískové ořechy + rozinky + zázvorové kostky
- banánové chipsy + datle + kokosové chipsy + sušené brusinky
- ke směsi přidejte jakákoliv semínka (slunečnice, dýně), případně čtvereček hořké čokolády (min. 70 % kaka)
- směsi oříšků a ovoce rozmixujte + 1 lžice tahini >> vytvarujte kuličky

Další tipy najdete na:

<https://www.skutecnezdravaskola.cz/receptury>

<https://www.skutecnezdravaskola.cz/novinky-ze-skol/novinky-ze-skutecne-zdrave-skoly/skutecne-zdrave-svaciny-pro-vase-skolaky>

Autorka: Andrea Hrušková

Grafická úprava: Ondřej Kroupa



Materiál byl zpracován s finanční podporou Ministerstva zemědělství



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Skutečně zdravá škola, z.s.
Bendlova 150/26, 613 00 Brno

www.skutecnezdravaskola.cz
2022