



Čo dať dieťaťu na desiatu



Aby sme zdravo jedli, je dôležité znížiť mlsanie a sústrediť sa na zdravé jedlá pre rodinu. Avšak, deti potrebujú energiu na rast a všetky svoje aktivity. Deti mladšie ako 5 rokov majú malý apetít a potrebujú pravidelné jedlá s niečím menším na zahryznutie medzi nimi. Ako deti rastú, niečo malé na zahryznutie sa stáva menej dôležitým v ich stravovaní. Niečo malé by malo byť zdravé, bohaté na výživné látky, ale s malým obsahom cukru, tukov a soli. Deti mladšie ako 2 roky však potrebujú v svojej výžive niektoré plnotučné jedlá.

Childsmile prišlo s niekoľkými tipmi na zdravé a výživné malé jedlá na zahryznutie pre vás a vaše deti buď v škole, doma alebo pri hre.



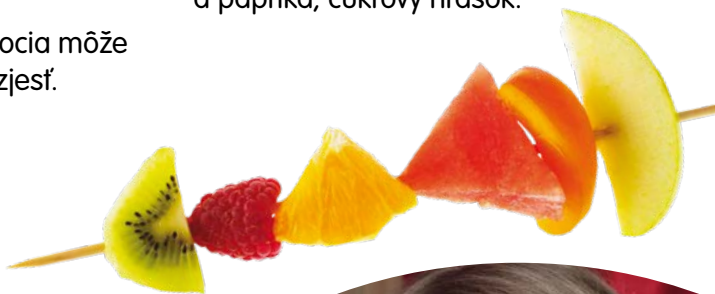
Čerstvé ovocie

Hrozno, melón, banán, jahody, mandarínka, hruška, broskyňa, slivka, jablko.

Kebab z čerstvého ovocia môže byť zábavné urobiť a zjesť.

Čerstvá zelenina

Paradajky, zelerové stonky, nakrájaná mrkva, uhorka a paprika, cukrový hrášok.



Tipy - pripravte si kúsky ovocia vopred a uchovajte ich v sáčku alebo nádobe v chladničke. Vyskúšajte nízkotučné omáčky z prírodného jogurtu alebo humus.



Sendviče

Vyskúšajte rôzne náplne – studené mäso, tuniak, nastrúhaný nízkotučný pasterizovaný syr, vajíčka, šalát, paradajka alebo banán.

Tip – vyskúšajte rôzne druhy pečiva a povzbudte dieťa, aby si urobilo svoj vlastný sendvič.

Urobte si ich vopred, uložte do plastového sáčku, fólie alebo nádoby a vložte do chladničky. Prečo si neurobiť hrianku z malého sendviča, alebo mini pitta placky?



Iné možnosti

Tyčinky, ovsené placky, sušienky, ryžové koláčiky, obyčajné alebo syrové pagáče, lievance, žemle, rožky, zemiakové pagáče, palacinky, opečená vianočka.



Tipy – vyskúšajte ich s rôznymi zdravými nátierkami a omáčkami z prírodného jogurtu, ale odložte džemu a čokoládovej nátierke.



Nápoje

Čistá voda a pasterizované mlieko sú dobrým výberom. Nízokotučné mlieko nie je vhodné pre deti mladšie ako 5 rokov.



Tip – dieťa môže byť iba smädné a nie hladné, preto majte v chladničke vždy pripravenú fľašu chladnej čistej vody z vodovodu.



Vezmi si za behu

- Vždy majte zásobu nakrájanej mrkvy, zelerových stoniek alebo uhorky, cukrového hrášku a paradajok.
- Naplňte misku s ovocím a pre menších majte pripravené nakrájané ovocné jednohubky.
- Ošúpte a narežte pomaranče, pretože malým deťom sa ťažko jedia a zašpinia sa s nimi.
- Pripravte sendviče a mini pitta placky na vzatie z chladničky.
- Hrianky a nátierky sú výborné na jedenie za chodu.



Otázky a odpovede

Záleží na tom, čo dám dieťaťu na zahryznutie, ak zvyšok jedla je zdravý?

Áno, je dôležité, aby ste budovali ich skúsenosti so zdravým jedlom. Vysoko kalorické pochutiny ako sladkosti, čokoláda, keksy, bublinkové džúsy a sirupy môžu viesť k zubnému kazu a ničia apetit na zdravé jedlo.

Nech robím čokoľvek, aby som povzbudil/a moje dieťa k jedeniu ovocia, všetko, čo chce jesť sú čipsy a sladkosti.

Čo môžem robiť?

Môže byť ťažké povzbudzovať deti k zdravým mlstotám. Ak sú deti zapojené do prípravy niečoho na zahryznutie, je viac pravdepodobné, že to budú jesť. Trávte pri tom spolu čas. Okrem toho, že budete mať zábavu, vaše dieťa sa viac dozvie o zdravom jedle, čo ho môže povzbudiť skúšať iné jedlá.

Môj syn si chce sám vybrať niečo na zahryznutie a obvykle siahne po čokoládovej sušienke.

Čo môžem robiť?

Keď sú deti hladné, obvykle chcú ihneď jesť a sušienky sú rýchlo poruke. Skúste mať niečo zdravé na zahryznutie vopred pripravené.

Tiež, keď dieťa vidí, čo si vy vyberáte na zahryznutie, pomôže mu to vybrať si niečo zdravé.



Čo sú skryté cukry?

Dávajte si pozor na skryté cukry – najlepšie je ich mať ako súčasť jedla.

Skryté cukry sú zložkami v jedle a nápoji a i keď sa na ne nepozerá ako na „cukor“, stále môžu spôsobiť zubný kaz.

Ako zistím skryté cukry?

Dôležité je čítať informácie na balení. Niektoré jedlá nemajú slovo „cukor“ v zozname prísad na balení, ale stále cukor obsahujú – je len inak označený. Skryté cukry väčšinou končia na „óza“ a čím skôr sú v zozname uvedené, tým väčší je ich obsah: sacharóza, dextróza, maltóza, fruktóza, laktóza, glukóza, med.

Aké typy jedál a nápojov obsahujú skryté cukry?

Je ich veľa, tu je niekoľko príkladov: cereálne tyčinky, ochutené jogurty, ovocné vločky/tyčinky, džús – vrátane džúsu, na ktorom sa píše „bez pridaného cukru“.

Zloženie

Pšeničná múka, **cukor**, **jablkové pyré** (8%), **glukóza**, rastlinný olej, **jačmenný slad**.

Nutričné informácie

Typické hodnoty	na 100 g
Energia	1712 kj/406 kcal
Sacharidy	69,6 g
z toho cukry	20 g
Tuky	9.7 g
z ktorých nasýtené tuky	(4.0 g)

Prosím, všimnite si:

Sušené ovocie a čerstvý ovocný džús sa môže počítať ako jedno z 5 z ovocia a zeleniny za deň. Ale obsahujú skryté cukry a najlepšie je ich jesť počas hlavného jedla.

Paradajky, hrozno a podobné druhy by mali byť rozkrojené na štyri rovnaké diely, aby sa s nimi deti nedusili.



Kľúčové orálne zdravotné informácie

- Umývajte zuby a ďasná aspoň dvakrát do dňa, ráno a tesne pred spaním. Používajte zubnú pastu, ktorá obsahuje aspoň 1000 častíc fluoridu na milión častíc.
- Deti by mali byť pod dozorom, keď si čistia zuby až do veku 7 rokov a povzbudzujte ich, aby neprehítali zubnú pastu počas čistenia zubov.
- „Vypľuj a neoplachuj“ po čistení zubov – dá to zubnej paste čas chrániť zuby.
- Jedlá a nápoje, ktoré obsahujú cukor konzumujte iba počas hlavného jedla.
- Čisté pasterizované mlieko a voda sú najbezpečnejšími nápojmi pre zuby.
- Zaregistrujte sa u zubára a chodievajte podľa odporúčania.

Publikácia je na požiadanie dostupná
v iných formátoch:



[pks.otherformats@pks.scot](mailto:phs.otherformats@phs.scot)



0131 314 5300

Navštívte www.childsmile.nhs.scot