

# JAK OVLIVNÍ SNÍDANĚ A SVAČINA ŠKOLNÍ VÝSLEDKY DĚTÍ?



**K faktorům působícím na úspěšnost dítěte ve škole patří například zajištění správné snídaně a školní svačiny. Dostatečný příjem energie po nočním hladovění, zajištěný vhodně sestavenou snídaní, uchrání dítě před nedostatkem energie v dopoledních hodinách a dodá tělu všechny potřebné živiny.**

„Nepodceňujte vliv snídaně na schopnost dětí soustředit se na učení. Neklid, neschopnost soustředit se a sledovat výklad může souviset právě se špatnou, nebo dokonce úplně vynechanou snídaní. Děti totiž nemají možnost vytvářet si zásoby energie, a tak se její nedostatek velmi rychle projeví. Stane-li se tak ve škole, je to pro dítě velká komplikace,“ varuje MUDr. Alexandra Moravcová z Poradenského centra Výživa dětí. Svačina by pak podle lékařky měla zajistit plynulé doplnění živin a energie tak, aby dítě bez problémů zvládlo výuku do oběda. Ideálně by každé jídlo mělo obsahovat tzv. trojkombinaci všech základních živin – bílkovin, sacharidů a tuků. Vhodnou snídaní či svačinu pro školní děti by tak měla tvořit např. kombinace pečiva, rostlinného tuku, sýra či kvalitní kuřecí šunky, doplněná kouskem ovoce či zeleniny.

Děti by měly jíst pravidelně, minimálně pětkrát denně v relativně pravidelných intervalech. Je důležité jim tuto nutnost vysvětlit a kontrolovat její dodržování. „Nejen dětské tělo potřebuje energii neustále, a to i když spí. V noci orga-

nismus potřebuje dostatek energie pro zajišťování funkcí vnitřních orgánů, pro udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce apod. (tzv. bazální metabolismus). U dětí se k tomu přidává ještě energie potřebná pro růst a vývoj. Proto je nutné dodávat dětskému organismu po noční pauze dostatek živin, aby měl z čeho potřebnou energii čerpat,“ uvádí nutriční terapeutka Poradenského centra Výživa dětí Hana Knížková. Stejně důležitý je i dostatečný příjem tekutin, při jejichž nedostatku může dojít k mnoha nepříjemnostem, od bolení hlavy po dehydrataci. Schopnost podat ve škole dobrý výkon tak může být citelně narušena.

Že se stravou našich školáků není vše v pořádku, vyplývá i z průzkumu realizovaného na českých školách, z nějž např. vyplývá, že více než polovina žáků sedmých tříd v České republice před odchodem do školy pravidelně nesnídá a 17 % nic nejí dokonce až do oběda. Zeleninu svačí pouze 10 % školáků. Před nepravidelností stravování a obzvláště před vynecháváním snídaně a svačiny přitom výrazně varují dětské lékaři, a to především proto, že v takovém případě není rovnoměrně pokryta energetická potřeba organismu, tělo strádá nedostatkem energie a následně přijatou energii si po období nedostatku ukládá do tukových zásob. Tak vzniká základ pro neúměrné zvyšování tělesné hmotnosti, rozvoj nadváhy a obezity v dětském i později v dospělém věku.