



Zdravá svačina do práce

Kateřina Janošová
CHPPL, SZÚ

Denní energetický přísun

- snídaně ⇒ 20 až 25 %
 - složené sacharidy, bílkoviny, ovoce, zeleninu, tekutiny
- dopolední svačina ⇒ 10 – 15 %
 - Vynechání dopolední svačiny vede k únavě, zhoršenému soustředění, přispívá k obezitě, nadváze.
- oběd ⇒ 30 – 35 %
- odpolední svačina ⇒ 10 – 15 %
- večeře ⇒ 15 – 20 %



Svačina

„to co jíme mezi hlavními jídly“

- pečivo, jogurty, ovoce, zelenina, ovocné džusy, mléko, ořechy, sladkosti, atd.
- 85 – 250 kcal; 550 – 1000 KJ
- cca 75 % z nás konzumuje alespoň jednu svačinu denně
- častá konzumace malých svačin vede k mírnějšímu rozvinutí hladu (k nárůstu váhy dochází pouze u pravidelného přijímání více kalorií)

Proč svačit?

- Pravidelné a kvalitní stravování přispívá k udržení dobrého fyzického i psychického zdraví.
- Snížení hladiny cholesterolu v krvi.
- Vstřebávání živin rovnoměrněji během celého dne.
- Prevence nemocí.
- Pravidelné svačiny zabrání pocitu hladu a následnému přejídání při hlavních jídlech.
- Zlepšení výkonu, odstranění únavy, zlepšení soustředění.

Dopolední svačina

- Co má obsahovat?



- 3 – 4 hodiny po snídani
a tak 2 – 3 hodiny před obědem

- Pozdní snídaně



na zahnutí hladu poslouží předkrm



Odpolední svačina

- následovat 3 – 4 hodiny po obědě
- menší než dopolední svačina
- při sedavém zaměstnání ⇒ omezit ovoce, slazené mléčné výrobky, sladké obiloviny
- klíčem zdravé svačiny – je kombinace 4 skupin



Příklady svačiny

- jogurt bílý, banán
- kefírový nápoj ochucený, kaiserka
- jogurt bílý, směs oříšků, mrkev
- celozrnný chléb, luštěninová pomazánka, jablko
- zeleninový salát s mozarelou, celozrnný toust

-
-
- grahamové tyčinky, sýr, rajče
 - celozrnný chléb s tvarohovou pomazánkou, kedlubna

- **Není vhodné jíst samotné ovoce a zeleninu – pouze jako předkrm.**



Ovoce s
jogurtem
810 KJ



Tuňákový wrap
1306 KJ



Twister
2520 KJ

Šuplík/příhrádka první pomoci

Co do šuplíku?



- müsli tyčinky
- balíček cereálních sušenek
- balení knäckebrotu
- pytlík se směsí ořechů, sušeného ovoce



Co do chladničky?



- bílý jogurt, kefirový nápoj
- balíček tvrdého sýry
- lučina
- ovoce, zelenina, atd.



Noční směna

- záleží na fyzické námaze během nočního provozu.
- v noci – malá, lehce stravitelná jídla, v pravidelných 2-3 hodinových intervalech
- svačiny – na bázi ovoce, mléčných výrobků, celozrnných potravin
- před směnou večeře (více sacharidů a bílkovin), „hutnější svačina“ (celozrnné pečivo, mléčné výrobky), ovocná svačina, ve druhé části směny – zelenina



www.shutterstock.com · 130340249

Pitný režim

- směrná hodnota pro příjem tekutiny
 - dospělí cca 250 ml/MJ (1ml/kcal)
 - starší dospělí cca 270 ml/ MJ
 - cca 20-40 ml na 1 kg tělesné hmotnosti
- práce v horkém prostředí – voda, minerální voda, voda se šťávou, čaj (šípkový)

- Pitná voda, pramenitá (stolní) voda
- Přírodní minerální vody
- Neenergetické či nízkoenergetické nápoje (minerální vody s příchutí)
- čaje

- Sladké – vysokoenergetické nápoje
- Káva a kolové nápoje
- Energetické nápoje

Závěr

- Jezte, pijte, kombinujte
- 10-15 % (550 – 1000 kJ)
- Zelenina, pečivo, bílkovina, tekutiny
- Do šuplíku, do ledničky, do tašky



Zdroje

- <http://www.nutrition.com.sg/he/hesnack.asp>
- <http://zdrava-vyziva.doktorka.cz/stravovani-pri-nocni-smene/>
- Fyziologie a patofyziologie výživy
Miroslav Stránský, Lydie Ryšavá, ISBN-13: 978-80-7394-241-0,
Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta
- <http://www.nutrition.com.sg/he/hesnack.asp>
- <http://www.eufic.org/article/cs/expid/review-eating-between-meals-health/>
- <http://skramlikova.wordpress.com/2011/05/04/jak-se-stravovat-zdrave-i-v-zamestnani-%E2%80%93-cast-2-zdrava-svacina/>
- <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>





Děkuji za pozornost