

4. Músi s ovocným jogurtem + ovoce + ovocný nápoj
5. Přesnídávka nebo smetánek + ovoce + ořšky, rozinky + voda
6. Celozrnný chléb se šunkou a sýrem + zelenina + sušené ovoce + ovocný čaj

Je nutno podotknout, že každý **přijem** by měl odpovídat výdeji a proto je k zamyšlení jaký typ svačiny zvolíme při klidném dni nebo v den, kdy se předpokládá větší výdej energie jako např. při sportovních aktivitách či výletu do hor. Jen se svačinami namazanými doma víte, co Vaše dítě jí.

<http://zdrava-vyzyva.zdrave.cz/zdrava-svacina/>

RECEPT: POHANKA SE ZELENINOU

Pohanka je přirozeně bezlepkovou potravinou a prodává se loupáná, neloupáná, jako lámanka i jako mouka. To byl důvod, proč jsem pro ni sáhla. Byla potravinou našich předků. Její původní vlasti jsou Himaláje. Její příprava je snadná a díky krátkému varu, po kterém se nechá dojít, z ní nezmizí to, co je pro tělo důležité. A co že to přesně je?

Co pohanka obsahuje

Z pohanky můžeme připravovat různé přílohy, polévky, pomazánky, kaše, ale hodí se i k zapékání. Já jsem u kamarádky ochutnala pohanku smíchanou s rajsko-paprikovou omáčkou, kterou jsme si posypaly strouhaným sýrem. Mne napadla níže uvedená varianta.

Množství je na 3 až 4 porce.

Potřebné ingredience pro recept

1 světlá paprika pokrájíme na proužky, 2-3 rajčata pokrájíme na čtvrtky, půlka cukety - oloupeme a pokrájíme na kostičky cca 1,5cm x 1,5cm, 1/3 pórků - pokrájíme na kolečka, 2 větší mrkve - pokrájíme na slabá kolečka, asi 1 litr vody sůl, lněné semínko cca 2 malé lžičky, plátky mandlí, pohanka (cca 300 gramů)

Příprava receptu pohanky se zeleninou

Všechnu pokrájenou zeleninu nasypeme do vroucí vody a trochu osolíme. Přispeme trochu lněného semínka a třetinu pytlíčku plátků mandlí.

Povaříme do změknuť zeleniny (mrkev a paprika jsou dobrými ukazateli). Pak přispeme pohanku. Krátce povaříme (stačí i jen 5 minut). Hrncem přiklopíme poklici, zabalíme do utěrky a necháme asi 15 minut odležet. Přebytečná voda se vstřebá do pohanky.

Kdo má rád, můžete nakonec přisypat trochu pokrájené rostlinky koriandr. Dobrou chuť!

Některé další recepty s využitím pohanky na Zdravá-výživa.net: [pohanková směs s houbami](#), [sojový guláš](#), [fazolová směs s rajčaty](#).

Kateřina Pařízková, <http://www.zdrava-vyzyva.net>

BAZALKA Hradec Králové - Jidelna Ve dvorku

Prodejny Bazalka nabízí již od roku 1992 zákazníkům o zdravou výživu bio výrobky, vegetariánské, veganské, bezlepkové, makrobiotické a další produkty.

Zákazníci naleznou v nabídce také např. bylinné čaje, alternativní kávy, bylinné tinktury. Nakoupit mohou ale i přírodní kosmetiku, ekologicky šetrné hygienické a čistící prostředky nebo výrobky systému Fair Trade.

V současné době najdete Bazalku na 3 místech v Hradci Králové:

Prodejna V Kopečku (Rokitanského 169/3)

Jidelna Ve Dvorku (K.H. Máchy 747)

Samoobslužná BIOprodejna (Gočárova 516)

Jidelna Ve Dvorku je v provozu od r. 2000. Nachází se ve dvoře činžovního domu a přilehlé zahradě s kaštanem. Lze v ní ochutnat nejrůznější druhy celozrnných koláčů a pizz, zeleninové saláty a rozmanitou, každý den jinou nabídku polévek a pestrých jídel.

Všechny námi nabízené výrobky jsou připravovány dle vlastních receptur a obsahují v maximálně možné míře čerstvé suroviny a pokud to nabídka dodavatelů umožní, suroviny v bio kvalitě. Z pekařských výrobků lze na našich pultech najít koláče bez cukru nebo bez vajec, dále koláče bez mléka, ale také koláče z přirozeně bezlepkových surovin a speciálních bezlepkových směsí.

Vegetariánské pokrmy doplňují i jídla pro vegany a zákazníci s bezlepkovou dietou. Každodenní nabídku doplňuje několik druhů zeleninových salátů a salátů se sojovou majonézou, vegetariánské plněné bagety a sendviče, čerstvé celozrnné pečivo a drobné cukrářské výrobky. Ve stálé nabídce nechýbí čaje, alternativní kávy, zeleninové šťávy a nealkoholické nápoje. Specialitou je nápoj ze zeleného ječmene.

Hotová jídla jsou od pondělí do pátku k dispozici od 10.30 hod a lze si je odnést i s sebou. Bez problémů jsou vydávány i poloviční porce hotových pokrmů. **e-mail: info@bazalkahk.cz, www.bazalkahk.cz**

další možnosti informací o zdravém stravování včetně receptů:

www.csvv.cz, www.bio-info.cz, www.biospotrebitel.cz, www.pro-bio.cz, www.probio.cz, www.zdrava5.cz

www.vegetarian.cz, www.vegan.cz, www.spolecnostprozvirata.cz

Vydáno v rámci projektu „Zdravá výživa žákům a školákům“,

srpen 2010 – leden 2011,

Společnosti pro zvířata – z. o. Českého svazu ochránců přírody.

Projekt podpořil Nadační fond Albert.

Svámi produkty přispěly: společnosti TROPICO, SUNFOOD a BioPlaneta.cz



Společnost pro zvířata – z. o. ČSOP,
Michelská 5, 140 00 Praha, tel. 222 494 511, s.pro.zvirata@ecn.cz; www.spolecnostprozvirata.cz

DNY ZDRAVÉ VÝŽIVY, LEDEN 2011

"Zdraví je stav úplného tělesného, duševního a společenského blaha".
Světová zdravotnická organizace, WHO.

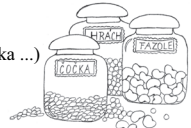
Zdravá výživa, stravování, s naplněním definice úzce souvisí.

Nabízíme vám níže několik tipů na přípravu zdravých jídelníčků a zdravých svačin:

Zásady pro sestavování jídelníčků České společnosti pro výživu a vegetariánství:

PESTROST

1. Neřadit do jednoho dne více pokrmů téhož charakteru nebo ze stejných surovin (bramborová polévka a pak bramborová kaše nebo seitanová pomazánka a pak seitanové plátky apod.).
 - Podobně i v rámci týdne (ve dvou dnech za sebou nedávat stejné suroviny, které jsou v pokrmu dominantní nebo stejné typy pokrmů - např. řízek a druhý den karbanátek).
3. Prostřídání každý týden co nejdříve škálu surovin (lepek, tofu, sója, fazole, hrách, čočka, pšenice, jáhly, kroupy, rýže natural, pohanka, oves, celozrnná mouka, kukuřičná krupice, sojová mouka, ořšky, mák, lněné semeno, dyňová, slunečnicová semena, klíčená semena)
4. Přiměřeně střídání slané a sladké pokrmů (asi 2:1, dospělí maximálně jedno sladké jídlo denně, dětem vyhovují občas i dvě jídla na-sladko během jednoho dne).
5. Používat kombinování obilovin pro zvýšení pestrosti i nutriční hodnoty (80 % + 20 %)
6. Střídání úpravy pokrmů ze stejné suroviny (kaše, pomazánka, polévka, zapečenec, koláčky, omáčka ...)
7. Střídání chucení (koření, protlak, mléčné výrobky ...)



KOMBINACE

1. Je-li sladké hlavní jídlo, musí být sladký i předkrm (ovocná polévka nebo ovocný salát), tj. nekombinovat v jednom jídle pokrm "na-slano" a "na-sladko" - charakteristická složka jídel sladkých je ovoce, charakteristická složka jídel slaných je zelenina.
2. Nekombinovat dva druhy potravin s vyšším obsahem bílkovin (např. čočka a lepek, nebo čočka a vajíčko, či uzenina).
3. K "pokrmu na-slano" vždy řadit v nějaké formě zeleninu a vždy aspoň část zeleniny dát syrovou
4. Surové ovoce řadit jako předkrm, nikdy ne jako přílohu nebo zákrm (taktó lze zařadit jen ovoce dušené nebo pečené)
5. Pozor na nevhodnou kombinaci obilovina+brambory, které jsou podané v jednom jídle jako samostatné pokrmy. Tzn. něco jiného je např. bramborák, kdy jsou brambory a mouka smíchány a společně tepelně upraveny.
6. Na zdobení sladkého neužívat cukr či marmeládu, pokud už zdobit, pak nekonfliktním tukem (šlehačka), nebo třeba kokosem, ořšky, semínky, případně dušeným ovocem (ne čerstvým).

REALIZOVATELNOST V JÍDELNÁCH

1. Zohlednit okamžitou dostupnost surovin, zejména čerstvého ovoce a zeleniny (nebudu řadit do jídelníčku věci, o kterých předem vím, že je v dané chvíli nebudu mít k dispozici).
2. Zohlednit nutnost "před-přípravy" určitých pokrmů (namáčení, předváření polotovarů - celá zrna a pokrmy z nich, příprava polotovarů předem - seitan), tj. neřadit luštěniny, pšenici, klíčená semena a podobně věci na pondělí, zejména ráno, pokud není možnost namočit je v neděli.
3. Zohlednit vybavení kuchyně, pracnost různých pokrmů, možnosti organizace práce.

EKONOMIKA

1. Vyvažovat cenově náročnější ovoce a zeleninu levnějšími pokrmy (např. z krup, pšenice, jáhel, vloček, těstovin).
2. Věnovat v době levné zeleniny a ovoce čas a sílu na jejich uchování

Skladba pokrmů v jídle:

NÁPOJ

Řadíme před jídlem, ne při jídle nebo po něm, pokud se napijeme před jídlem, není většinou už potřeba pít při jídle - nefédmé tudíž trávící šťávy a neztěžujeme trávení.

PŘEDKRM

Má povzbudit trávicí funkce organismu. Pokud podáváme syrové ovoce, je třeba ho řadit jako předkrm. Podle Mazdaznanu je možné v létě polévku vypustit. Surová zelenina podaná jako předkrm přináší do žaludku prospěšné enzymy.

HLAVNÍ CHOD

Základ

V konvenčním stravování je základem potravin s vyšším obsahem bílkovin - seitan, tofu, sojový texturát, sýr, tvaroh, houby.

Příkrm

Zpravidla obiloviny a brambory - převládají v něm sacharidy. Definice základu a příkrmu odpovídá dnes běžnému pojetí skladby jídla.

Příloha

Ovoce nebo zelenina. Ovoce může být jako příloha řazeno jen tepelně zpracované. Zelenina může být syrová nebo tepelně upravená.

Pikantka

Slouží pro chuťové i estetické doplnění pokrmu, pro podpoření chuti, pro dospělé i něco ostřejšího.



ZÁKRSM

Není nezbytně nutné jej zařazovat. Slouží pro poslední uspokojení (případně "vylepšení") chuti, je-li to třeba.

celý text včetně tabulek naleznete na www.csvv.cz

Příklad jídelníčku na jeden týden:

Den	Chod	Desátka	Oběd	Svačina
Po	Nápoj	bylinkový čaj s oreganem		
	Předkrm		rajská polévka s těstov.	ofišková pomazánka
	Základ	seitanová paštika	selská rýže s hráškem	žitumický perník
	Příkrm	topinka	kyselé zelí s mrkví	
	Příloha	strouhaný celer		
	Pikantka		lžička jogurtu	
	Zákrm			
Út	Nápoj	bylinkový čaj s fenylem		
	Předkrm	jablko	zelenin. polévka s čočkou	
	Základ	jáhlové koláčky s kokos.	sója na paprice	hrachová pomazánka
	Příkrm		celozrnné těstoviny	topinka
	Příloha		čínské zelí	strouhaný celer
	Pikantka			
	Zákrm			
St	Nápoj	bylinkový čaj s hřebíčkem a skořicí		
	Předkrm		ovocná polévka	
	Základ	falešná vejce ze sój. bobů	ovoc. knedlíky s karam. pol.	pohanková
	Příkrm	topinka	mák s karamelovou polevou	topinka
	Příloha	kedlubna na špalíky		mrkev na špalíky
	Pikantka			
	Zákrm		indický čaj	
Čt	Nápoj	bylinkový čaj se závorem		
	Předkrm	jablko	zelen. polévka s kys. zelím	
	Základ	kroupová pěna se sluneč.	Klaso guláš s kořen. zelen.	čočková pomazánka s mrkví
	Příkrm		celozrnný knedlík	topinka
	Příloha		čínské zelí	strouhaná petržel
	Pikantka			
	Zákrm			
Pá	Nápoj	bylinkový čaj s koriandrem		
	Předkrm	jablko	vločková polévka	
	Základ	rýž. salát s mákem a hroz.	čočka v mrkví	fazol. pomaz. s majoránkou
	Příkrm		bramborová kaše	topinka
	Příloha		nakl. červená řepa s cibulí	kyselé zelí
	Pikantka		jogurt	
	Zákrm			

Příklady jídelníčků na více týdnů jsou na www.csvv.cz

Zpracoval: Jaroslav Škvařil, Česká společnost pro výživu a vegetariánství

Tip na zdravý jídelníček

Zkuste týdenní jídelníček ze zdravých pokrmů, který je vyvážený, nenáročný a také chutný. Zdravý jídelníček můžete samozřejmě i kombinovat:

Pondělí:

- **snídaně:** ovesná kaše ochucená umepastou, sypaná pažitkou, napařená zelenina
- **oběd:** zeleninová polévka s mořskou řasou zeleninové rizoto sypané pažitkou a strouhaným uzeným tofu
- **večeře:** salát z napařované zeleniny, rýžový chléb napařený, lesácká paštika

Úterý:

- **snídaně:** kus-kus kaše s misem a zeleninou
- **oběd:** krátce dušená zelenina, brambor, tofu karbanátky, zeleninový salát
- **večeře:** palačinky z rýžového mléka plněné žampiony se zeleninou

Středa:

- **snídaně:** kroupová kaše s rozinkami a lhným semínkem, sypaná Carobem a praženými semínky
- **oběd:** zeleninová polévka s misem a těstovinami sojové maso na zelenině s fazolemi, rýže zelenina
- **večeře:** pudink s ovocem, jáhelník

Čtvrtek:

- **snídaně:** kroupová kaše na slano
- **oběd:** polévka s rybou a opečeným chlebem rýžové nudle se zeleninou, salát
- **večeře:** pomazánka s cizrnou, pečivo, zeleninový salát

Pátek:

- **snídaně:** jáhelník, Carobové kakao
- **oběd:** zeleninový vývar dušená zelenina, filé, brambor
- **večeře:** opečená polenta obalená v Tebi, zeleninový salát se sojovou majonézou

Sobota:

- **snídaně:** jáhelná kaše se zeleninou
- **oběd:** zeleninová polévka svičková ze seitanu, knedlík, zeleninový salát
- **večeře:** pomazánka z tofu, rýžový chléb, zelenina

Neděle:

- **snídaně:** kus-kus kaše sladká
- **oběd:** polévka s těstovinami kuře, rýže, brambor, zelenina
- **večeře:** pohankové palačinky se špenátem a žampiony

Zdravý jídelníček je vyvážený a nenáročný. Přesvědčte se, že okusit v dnešní době zdravý jídelníček není tak složité a především, s tímto zdravým jídelníčkem si pochutnáte.

Mgr. Jana Krameriová, Centrum Integrované Medicíny

www.zdrava-vyziva.net/zdravy-jidelnicek.php

ZDRAVÁ SVAČINA

K hlavním zásadám zdravé výživy patří především pravidelné stravování jak u dospělých, tak i u dětí. Tak jako by měla být základem dne tři hlavní jídla – snídaně, oběd, večeře, nemělo by se zapomínat ani na pravidelné svačiny. Snídaně je základ pro celý den. Nastartuje tak den a doplní deficit tekutin po noční pauze.

Pravidelné svačiny zabraňují hladu a dodávají tak potřebnou energii pro učení a sportovní aktivity. Podávání svačin dětem je velmi důležité nejen pro jejich správný vývoj, ale také pro vytvoření celoživotního návyku pravidelně se stravovat. Směřovat děti k tomuto návyku je v dnešní době stále složitější. Už na chodbách škol se setkáváme s automaty na různé sladké nápoje a cukrovinky, které mezi zdravou svačinou rozhodně nepatří.

Co je tedy myšleno zdravou svačinou pro děti? Spolehlivá dodávka vitamínů je zejména v **ovoci a zelenině**. Krom vitamínů nám také dodávají minerální látky. Další nezbytnou součástí svačin jsou obiloviny. **Obiloviny** podáváme nejčastěji ve formě celozrnného chleba, cornflakesů nebo müsli tyčinek. V tomto případě není pravidlo, že každá müsli tyčinka je vždy pro organismus přínosná. Měli bychom věnovat pozornost množství cukrů a tuků uvedených na obalu. Mnohé jsou uvedeny jako zcela dietní, ale po do kouknutí na údaje zjistíte, že tomu tak mnohdy není. Další důležitou složkou svačin jsou **mléčné výrobky** (jogurty, smetánky, tvaroh, mléko, sýr). I zde věnujeme pozornost množství tuků. V neposlední řadě je nutno včlenit do zdravé svačiny i dostatečný příjem tekutin. Nejčastěji podávanou tekutinou by měla být voda. Spolehlivě zažene žízeň a přitom neobsahuje kalorie nebo cukry. **Minerální vody** a perlivé vody jsou vhodné zejména při sportovních aktivitách. I zde bychom však měli věnovat pozornost množství kalorií a zaměřit se také na to, zda neobsahují nějaká barviva a zda není příliš syčená CO₂. Ovocné džusy jsou velmi vitanou tekutinou, pokud jsou čerstvě vylisované. Mnoho balených džusů totiž obsahuje velké množství přidaného cukru a konzervačních látek.

Proč je **zdravá svačina** tak **důležitá** pro správný **vývoj dětí**, ale i dospělých bylo již zmíněno ve druhém odstavci. Měli bychom také upozornit na následky, které mohou vzniknout nepravidelnou a ne příliš zdravou stravou. Nesprávná výživa často vede k řadě onemocnění jako např. k oslabenému imunitnímu systému, poruchám zažívání, rakovinám, diabetu, vysokému krevnímu tlaku, onemocnění srdce, cév či obezitě.

Pro představu zde uvedeme několik tipů na zdravou svačinu:

1. Celozrnný chléb či rohlík s rostlinným tukem a kuřecí šunkou + zelenina + voda
2. Celozrnný chléb s tvarohem a pažitkou + zelenina + voda
3. Rohlík s rostlinným tukem a medem + ovoce + voda

