

3.1 Výživové okénko - pravidelnost stravy, denní režim

Dodržování pravidelnosti ve stravování a v denním režimu vám pomůže lépe kontrolovat hlad, zajistí dostatek energie a pozornosti během celého dne. Dále také zlepšuje kvalitu spánku a psychického zdraví. Proč tomu tak je?

Díky pravidelnému stravování si udržujete vyrovnanou hladinu krevního cukru (tzv. glykémie). Když je glykémie vyrovnaná, nepociťujete vlčí hlad, který vás nutí sníst větší množství jídla, než je pro vás vhodné. Zároveň máte lepší náladu a nepřepadá vás tak často vztek nebo smutek. Na výši glykémie má vliv nejen pravidelnost stravování, ale i složení jídelníčku. Nadměrné množství jednoduchých sacharidů, tedy cukrů (jako jsou slazené limonády, čokolády, sušenky, obecně sladkosti...) vede k výkyvům glykémie.

Měli byste jíst pravidelně 3–5krát denně. U dospělých se doporučují 3 větší jídla denně, u dětí, které se ve škole potřebují soustředit, je vhodné zařazovat i pravidelné svačiny a jíst tedy 5krát denně. **Snídaně a oběd by měly být větší jídla**, zatímco svačiny a večeře lehčí. Pravidelné stravování je důležité dodržovat i o víkendech a prázdninách. (Pokud ale vstanete v deset, nemusíte sníst během 2 hodin snídani, svačinu i oběd. V takovém případě svačinu vynecháte). Poslední jídlo je vhodné jíst nejpozději 2 hodiny před usnutím, aby se jídlo stihlo strávit a organismus se připravil na spánek, který s plným žaludkem není tak kvalitní.

Snídaně je základem dne, což potvrzuje většina nutričních terapeutů. Není však nutné snídat ihned po probuzení. Někomu bývá z představy brzké snídaně špatně. Můžete se najíst ve vlaku na cestě do školy, před první hodinou nebo před začátkem práce. Není ale vhodné posouvat snídani až po první vyučovací hodině – chyběla by vám energie na soustředění a myšlení. Opakované **vynechávání snídaně způsobuje větší hlad v odpoledních hodinách, kdy často saháte po sladkostech nebo jiných kalorických potravinách**. Snídani, stejně jako oběd a večeři, si můžete sestavit sami pomocí pravidla zdravého talíře.

Doporučujeme vám se zaměřit se na **komplexnost** – jídlo by mělo obsahovat bílkoviny, komplexní sacharidy a ovoce nebo zeleninu. **Tuky** jsou přirozeně obsaženy v potravinách bohatých na bílkoviny i v přílohách, takže není nutné se jejich přidáváním do jídelníčku příliš zabývat. Dávejte však pozor na přidané tuky, jako je máslo na pečivu, smažené výrobky nebo sladké pekárenské produkty. Tyto tuky je vhodné omezit v rámci zdravého jídelníčku.

Bílkoviny se nachází ve vejcích, mléčných výrobcích (jogurt, tvaroh, skyr, jogurt řeckého typu, kefír, acidofilní mléko, polotučné mléko, sýry), mase, uzeninách, luštěninách a sójových výrobcích (tofu, tempeh) nebo seitanu. **Komplexní sacharidy** jsou obsaženy v přílohách jako je pečivo, brambory, rýže, těstoviny, luštěniny, quinoa, bulgur a kuskus.

Když toto základní rozdělení zvládnete, dokážete si plnohodnotnou snídani vytvořit podle chuti sami. **Zde máte pár příkladů:**

- Jogurt 3,5 % tuku (bílkovina) + sypané müsli (komplexní sacharid) + ½ banánu
- Ovesná kaše (komplexní sacharidy) vařená v mléce (bílkovina) se lžící tvarohu (bílkovina) a nastrohaným jablkem, posypaná skořicí
- Kousek bábovky (komplexní sacharid) + sklenice mléka (bílkovina) + hrst malin

- Smoothie: rozmixované ovesné vločky (komplexní sacharid) + jogurt + mléko (oboje bílkovina) + ½ banánu + 2 jahody
- Mug cake (hrníčkový dortík): ovesné vločky/celozrnná mouka (komplexní sacharid) + vejce (bílkovina) + čekankový sirup + nastrohané jablko
- Domácí palačinky (komplexní sacharid) + tvaroh (bílkovina) + ½ banánu
- Chléb (komplexní sacharid) s domácí marmeládou (tenká vrstva) + sklenička kefiru
- Domácí banánové lívance: ovesné vločky (komplexní sacharid) + banán + vejce (bílkovina) – banán rozmačkáte vidličkou a po promíchání celé směsi tvoříte lívanečky na pečicím papíře, pečete 10 minut v předehřáté troubě, podáváte s jogurtem (bílkovina)
- Over night oats – vločky (komplexní sacharid) namočené v mléce necháte přes noc v lednici. Ráno promícháte s jogurtem (bílkovina), ozdobíte semínky a čerstvým ovocem
- Tortilla (komplexní sacharid) + lučina (bílkovina) + plátek sýra (bílkovina) + zelenina
- Houska (komplexní sacharid) + cottage sýr (bílkovina) + zelenina
- Slaná ovesná kaše (komplexní sacharid) s vejcem (bílkovina) a zeleninou
- Salát z quinoj (komplexní sacharid + bílkovina) + balkánský sýr (bílkovina) + zelenina
- Chléb (komplexní sacharid) + míchaná vejce (bílkovina) + zelenina
- Celozrnné palačinky (komplexní sacharid) + lučina se šunkou (bílkovina) + polníček
- Krekry (komplexní sacharid) + hummus (bílkovina) + nakrájená zelenina na hranolky k namáčení do hummusu
- Chléb (komplexní sacharid) + luštěninová pomazánka (čočková, fazolová, cizrnová, ... = bílkovina + komplexní sacharid) + ředkvičky
- Houska (komplexní sacharid) + tvarohová pomazánka s pažitkou (bílkovina) + okurka

Kombinace jsou na vašich chuťových preferencích. Někdo má ráno raději sladké, jiný si ho bez rohlíku s paštikou nedokáže představit. Rohlík je nutričně chudší než chléb nebo jiné celozrnné pečivo, které zasytí na delší dobu, ale jednou za čas si ho dopřát můžete. Pokud jste milovníci slaných snídaní, zkuste se inspirovat naším doporučením, které je založené na méně tučných potravinách, než je například paštika. Doufáme, že vám budou chutnat.

Z hlediska trvanlivosti mléčných výrobků, šunky a vajec je vhodné tyto produkty co nejdéle uchovávat v lednici. Ideální je snídat doma. Pokud ale snídání doma nestiháte a jíte po cestě do školy nebo před první hodinou, nemusíte se obávat, že se vejce v namazaném chlebu zkaží.

Problém může nastat s přenosem svačiny a jejím skladováním ve škole nebo v práci. Některé školy a většina pracovišť mají kuchyňky s ledničkami. V takovém případě je vhodné uchovávat jogurt, kefir a jiné mléčné výrobky v chladu. Pokud nemáte možnost uložit svačinu do ledničky, je lepší nechat jogurt či mléčný výrobek na odpolední svačinu, kterou sníte doma.

Na svačinu do školy je vhodné nosit pečivo se šunkou, sýrem, tvarohovou pomazánkou nebo hummusem, které se tak rychle nekazí. Pokud si přesto chcete dopoledne pochutnat na mléčném výrobku, dejte jej do malé termosky. Pokud máte dlouhé vyučování nebo trénink, můžete si pořídit na svačiny malou termotašku.