

Sport a strava - dopolední svačina

Vzhůru Staňkova,

přirozenou součástí sportu je kromě spousty věcí také kvalitní strava. Dnes se podíváme na dopolední svačinu.

Ve škole, ale i doma při distanční výuce je svačina důležitá nejen kvůli zdraví, ale také ti to bude lépe myslet a budeš mít více energie třeba na sport.

Mega důležitý je pitný režim - 1,5 - 2,0 litrů - například voda, ovocný čaj, voda s citronem, vymačkané pomeranče.

Co baštit na svačinu

Nejdůležitější je, aby tě svačina bavila, byla zdravá vyvážená a pestrá. Stejně jako ve snídani, tak i ve svačině mají být zastoupeny **všechny základní živiny** — **cukry, tuky a bílkoviny** v těch nejlepších formách.

Základem svačiny je **ovoce a zelenina**. Zelenina v neomezeném množství, vše jako zdroj vlákniny, vitamínů a minerálů.

Sacharidy - důležité jsou **komplexní sacharidy** - protože se uvolňují postupně - například

- celozrnné pečivo
- ovesné vločky
- pohankové vločky

Bílkoviny - měly by být **základem každého jídla** během dne - například

- jogurt — řecký, skyr
- sýry — cottage, mozzarella
- kvalitní šunka
- vejce

Zdravé tuky - nějaké procento živočišných tuků najdete v sýrech, jogurtech nebo vejcích. Z rostlinných zdrojů například **avokádo**, burákové máslo nebo **různé druhy oříšků**.

Co není nejlepší na svačinu

brambůrky s coca colou

rohlík se salámem nebo s paštikou nebo s uzeninou nebo s
vlašákem

sladkosti a cukrovinky

svačiny s fast foodu nebo z automatu

Michael Svoboda