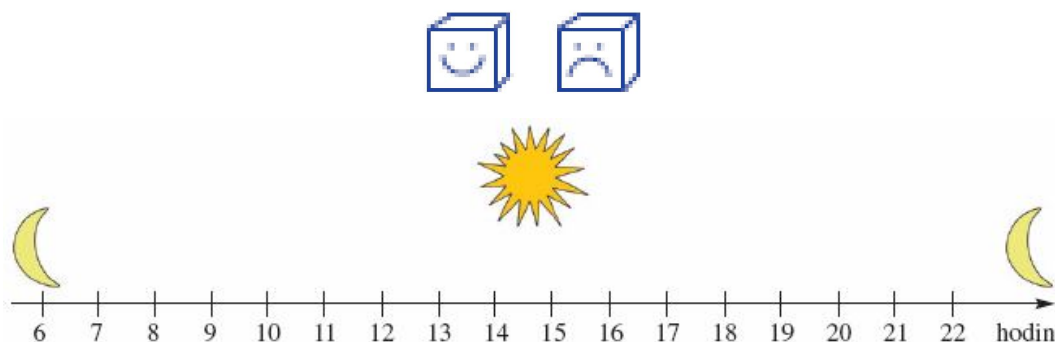


Sebehodnocení výživového chování

Možná se to nemusí na první pohled zdát, ale důležitá je v oblasti výživy také „upřímnost“. Zejména sám k sobě. Papír snese všechno, ale pokud si objektivně sami nejsme schopni přiznat, že naše strava dnes nebyla „úplně v pořádku“, je něco špatně a pravděpodobně jen hledáme výmluvy, proč to či ono nejde a nefunguje. Nebuďme líní a sáhněme si do svědomí a zkusme si sami svou výživu ohodnotit, stejně jako to díky programu Pohyb a výživa dělají Vaše děti ve škole. Kolik kostek (bodů) získáte a jak dobrá je byla tedy Vaše výživa minulý den?

Kolik bodů získáte?

1. **Měl/a jste dnes pravidelnou stravu?** Jednotlivá jídla byla od sebe vzdálena maximálně 3 hodiny. Nepojídal/a jste mezi jídly, výjimkou mohlo být ovoce nebo zelenina.



2. **Byla alespoň 3 jídla (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti?**



3. **Vypil/a jste dnes nejméně 7 sklenic či hrnků vhodných tekutin velikosti sevřené pěsti?** Mezi vhodné tekutiny patří voda, slabé čaje nebo jen mírně ochucené tekutiny. Do pitného režimu se počítá i mléko a mléčné nápoje.



4. **Snědl/a jste dnes nejméně 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti Vaší sevřené pěsti?** Počítá se i tepelně zpracovaná zelenina, jako jsou například vařené brambory, zeleninová polévka či ovocný kompot.



5. **Snědl/a jste dnes 2 porce mléčných výrobků?** U mléčného výrobku je porcí sevřená pěst (v případě jogurtů, tvarohových dezertů, pudinků nebo kaší) nebo rozevřená dlaň (v případě porce plátkového nebo roztíratelného sýra či tvarohové pomazánky).



6. **Byl/a jste střídmy/á v konzumaci potravin z tzv. zákeřných kostek?** Znamená to, že jste měl/a maximálně 1 zákeřnou kostku, což je např. 1 sklenice limonády nebo 1 čokoládová tyčinka nebo 1 oplatek nebo 1 smažený koblížek nebo několik bonbónů nebo hrst chipsů či hranolků).



Vyhodnocení

6 kostek: Vaše výživa je výborná, dnes se opravdu vhodně stravujete.

5 kostek: Vaše výživa zaslouží pochvalu, přesto můžete zítra ještě něco zlepšit.

4 kostky: Vaše výživa je dobrá, ale zkuste být zítra lepší.

3 kostky a méně: POZOR! Vaše výživa dnes nebyla úplně v pořádku, zítra to zkuste určitě vylepšit.

Zdroj: Základní metodický materiál: *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ* dostupné na <http://pav.rvp.cz>

Co je vhodné na školní svačinu?

aneb SNADNO a RYCHLE zatočme s nudou ve svačinových krabičkách!

Chléb se sýrem, bulka se šunkou, rohlík s marmeládou, jogurt s vánočkou... Že nevíte, co dát Vašemu školákovi na dopolední svačinu? Pokusme se JEDNODUŠE a RYCHLE zatočit s nudou ve svačinových krabičkách! Na přípravu uvedených svačinových nápadů budete potřebovat trochu času, ale věřte, že Vašemu školákovi zpestříte stravu během školního dne a uděláte pro jeho zdraví mnohem více, než kdybyste mu dali peníze a nákup svačiny nechali na něm samotném.

Tuňáková tortilla

Pro přípravu tuňákové tortilly budeme potřebovat: tortilla, 1 plechovka tuňáka ve vlastní šťávě, ½ kelímku bílého jogurtu, pažitka nebo bazalka, ledový salát nebo čínské zelí, okurka salátová, avokádo, paprika, případně rajče.

Postup: Do misky dáme tuňáka, přidáme půl kelímku bílého jogurtu (stačí do 3,5 % tuku), pokrájené bylinky dle chuti. Směs promícháme a rozetřeme po celé ploše tortilly. Doprostřed naskládáme několik listů salátu, pár proužků salátové okurky, případně několik měsíčků avokáda, přidat můžeme také na proužky nakrájenou papriku kvůli lákavější barevnosti. Takto naplněnou tortillu zabalíme podobně jako palačinku a rozkrojíme na půl. Zabalíme do alobalu, aby se svačinka nerozmotala, a vložíme do svačinové krabičky, kam můžeme přidat ještě několik cherry rajčat.

Uvedené množství vystačí na dvě porce (dvě tortilly). Malému školákovi stačí dokonce jen půlka, většímu celá tortilla. Ideální je si tuto svačinku připravit večer, do rána se rozleží.

Toasty s burákovým máslem

Na toasty budeme potřebovat: celozrnný toastový chléb, burákové máslo (nebo mandlové či jiné), banán nebo jablko, dle chuti rozinky, kousek kvalitní hořké čokolády, případně oříšky libovolného druhu.



Na toastový chléb namažeme burákové máslo, poklademe kolečky banánu nebo jablka, můžeme přidat také několik rozinek. Na závěr lehce posypeme strouhanou hořkou čokoládou, případně ještě oříšky. Přiklopíme druhým namazaným chlebem a svačinu doplníme neochuceným mlékem či neochuceným mléčným zakysaným nápojem.

Burákové (arašidové) máslo můžeme připravit jednoduše taky doma – potřebujeme 3 hrnky nesolených arašídů, 1 lžici cukru nebo medu a 1 lžičku soli. Oříšky nasympeme do mixéru a pozvolna, při nízké rychlosti, začneme mixovat. Po 3 minutách je potřeba seškrábnout kousky

přilepené na stěnách, směs se sekáním začne zahřívát, lesknout a krásně vonět. Zvedneme rychlost mixování na maximum a mixujeme dalších 5-6 minut, vznikne burákové máslo, které se krásně táhne a pronikavě voní. Máslo skladujeme v umělohmotné dóze, v lednici vydrží až 2 měsíce. Při skladování arašídového másla se časem začne oddělovat arašídový olej od dalších složek, buď ho odebereme na vaření, nebo jen vše zamícháme, není to na závadu.

Zapečené toasty

Zapečené toasty není potřeba dlouze představovat. Do toastového chleba vložíme plátek kvalitní šunky, plátek sýru (např. Eidam 30 %), plátek rajčete nebo dle chuti například kousek papriky či ananasu. Zapečeme v toastovači ještě večer, ať toasty stihnou dostatečně zchladnout. Svačinu je ideální doplnit zeleninovým salátem (ledový salát, okurka, rajče, paprika).

Vařila myšička kašičku

Proč školní svačinu nezpestřit i obilninovou kaší? Lahodná svačinka je rychle hotová, stačí mít jen kvalitní krabičku, ze které kaše neuteče mezi školní sešity...

Potřebovat budeme: buď kousky instantní kaši nejlépe neochucenou (pohankovou, cereální...), nebo ovesné vločky (existují také podrcené, i s přidanou vlákninou). Instantní kaše je hotová během chvilky (osladíme např. medem), k ní nebo do vedlejší misky nasypeme libovolné ořechy či semínka. K připravené kaši si může školák snadno, klidně až ve škole, přidat také připravené ovoce, například banán či hrušku. Doplnit lze opět neochuceným mlékem nebo jiným mléčným výrobkem.

Cizrnová pomazánka



Cizrnová pomazánka si jistě získá nejen Vás, ale také Vaše malé školáky! Jak na ni? Slijeme cizrnu z plechovky (pomazánku lze vyrobit také z nesterilované cizrny, jen je to pracnější a cizrnu musíme předem namočit a uvařit doměkka). K cizrně přidáme 1 – 2 lžice olivového oleje, dle chuti může být 1 stroužek česneku, sezamové semínko (alespoň 1 polévková lžice, ale může být i více). Vše promixujeme na hladkou hmotu,

dochutíme citronovou šťávou, solí, pepřem a případně vmícháme nasekanou pažitku či libeček. Namažeme na celozrnný chleba a nezapomeneme ke svačině přidat také například kus papriky nebo rajčete.

Tiramisu do školy

Přímo do vhodné svačkové krabičky nebo skleničky můžeme vykouzlit chutný dezert. Potřebovat k tomu budeme: piškoty, 100 ml uvařeného čokoládového nápoje, 250 g tvaroh (stačí polotučný), dvě lžičky smetany, dvě lžičky mléka, holandské kakao na posypání

Postup: uvaříme čokoládový nápoj (nebo granko, které použijeme místo kávy), v míse smícháme tvaroh, smetanu a mléko. Postupujeme jako u přípravy klasického tiramisu – krém, vrstva piškotů pokapaných čokoládovým nápojem, krém, piškoty... horní vrstvu posypeme holandským kakaem. Svačinku ideálně doplníme ovocem, případně oříšky libovolného druhu a neochucené mléko. Samozřejmě, jako u každé sladké varianty svačiny, zařazujeme pouze v případě, že nebyla sladká snídaně a nebude sladký ani oběd!

Avokádová pomazánka

Avokádo je skvělá potravina! Věděli jste, že obsahuje asi 10 % tuků, které řadíme mezi ty „zdravé“? I díky tomu jsou pomazánky z něj lahodné nebo lze dokonce samotné rozmixované avokádo použít místo másla či margarínu. Avokádo je zpravidla nutné po zakoupení v obchodě nechat ještě doma několik dní dozrát.



Na pomazánku z avokáda budeme potřebovat: avokádo, tvaroh (polotučný), sůl, pepř, šťávu z citronu nebo limetky, případně dle chuti česnek. Postup je jednoduchý. Podle toho, jak moc chceme mít pomazánku tvarohovou či naopak avokádovou zvolíme poměr avokádo/tvaroh. Například ½ avokáda a 2 lžíce tvarohu. Přidáme špetku soli, pepře a několik kapek šťávy z citronu nebo limetky. Vše rozmixujeme do hladka a namažeme poctivou vrstvu například na podélně rozpůlenou celozrnnou kaiserku. Pokud chceme, můžeme přidat ještě plátek sýra nebo kvalitní šunky a samozřejmě nezapomeneme na kousek zeleniny - zelená pomazánka pěkně kontrastuje například s mrkví.

Müsli v jogurtu



Müsli a jogurt můžeme pro ozvláštění podávat podobně jako tiramisu. Jen místo piškotů použijeme ovesné vločky či sypané müsli, přidat můžeme oříšky a lžičku marmelády. Tvaroh nebo mascarpone nahradí bílý jogurt do 3,5 % tuku. Postup je totožný: vrstva jogurtu, vrstva vloček a marmelády, opět vrstva bílého jogurtu. Pokračujeme libovolněkrát. Poslední jogurtovou vrstvu poprášíme holandským kakaem nebo skořicí.

Špenátová pomazánka

Špenát známe většinou jako hlavní pokrm podávaný s bramborami a vejcem. V pomazánce ale chutná také skvěle a na svačinu se hodí dokonale. Jak na to? Použijeme buď sekaný mražený špenát, nebo čerstvý listový špenát, který natrháme na malé kousky nebo nadrobno nakrájíme. Přidáme měkký tvaroh, sýr Lučinu nebo žervé a vejce uvařené natvrdo. Vše smícháme, dochutíme solí, prolisovaným česnekem a máme hotovo. Mažeme na celozrnné pečivo.

Ovocný salát

Ovocný salát jistě netřeba představovat! Skvěle se hodí také na školní svačinku, zvláště v nadcházejících horkých letních dnech. Do připravené směsi ovoce si snadno Váš školák ve škole přidá bílý jogurt a v dalším praktickém obalu připravené posekané oříšky, vločky a jako bonus čtvereček kvalitní hořké čokolády. Stačí jen lžičkou zamíchat a osvěžující bašta je na světě! Pokud máte doma již většího školáka, můžete k salátu přidat ještě kousek pečiva, knäckerbrot či pufovaný chlebiček.



Kus kuskusu i do školy

Kuskus si v poslední době získal velkou oblibu, zejména pro jeho rychlou přípravu. Sehnat jej můžeme také v celozrnné variantě, nebo místo něj zvolit méně známý bulgur. Výhodou kuskusu je také to, že se dá připravit jak na sladko, tak na slano. A obě varianty jsou velice chutné!



- *Sladká varianta*

Kuskus připravíme dle návodu na obalu, lehce osladíme medem nebo cukrem, přidáme rozinky, oříšky, klidně i další sušené ovoce a promícháme. Navrch připravíme „polevu“ z rozmixovaného tvarohu s mlékem, směs ještě ochutíme troškou vanilkového cukru nebo vanilkovým extraktem. Druhou variantou je možnost ještě přidat pudinkový prášek, pro jemnější konzistenci. Pokud nemáme doma tvaroh, lze sladký kuskus přelít pudinkem nebo naopak na hotový vanilkový pudink nasypat sladkou směs s kuskusem.

- *Slaná varianta*

Kuskus připravíme dle návodu na obalu, přidáme lžičku olivového oleje a libovolnou pokrájenou zeleninu, kterou doma máme. Okurkou, rajčetem, paprikou či mrkví nezkazíte nic, chutná je také jarní cibulka. Přidat můžeme například lžičku sezamových semínek. Kuskusový salát je výborný i studený!

Svačinka pro horké letní dny

Osvěžit upřemýšlenou hlavičku svého školáka můžete v letních dnech například ovocem (100 g) rozmixovaným ve tvarohu (nebo půl napůl tvaroh a bílý jogurt). Z ovoce se perfektně hodí například jahody, ostružiny, ale zajímavě a svěže chutnají také hrozny bez pecek! Hotovou (až mírně našlehanou směs) vložte do ledničky či na chvíli do mrazáku, bude chutnat skoro jako zmrzlina! Pro starší školáky je vhodné tuto svačinku doplnit například celozrnnými sušenkami, či kouskem pečiva.

Pestrá tvarohová pomazánka

Další z nekonečné řady lahodných tvarohových pomazánek. Na tuto budeme potřebovat: 250 g tvarohu, 1-2 mladé mrkve, 50 g nakrájené kvalitní šunky, 50 g nastrouhaného (polo)tvrdého sýra nejlépe do 30 % tuku v sušině, 1 vejce natvrdo, 1 lžička plnotučné hořčice, ½ svazku pažitky, sůl, pepř

Smícháme tvaroh s postrouhanou mrkví, pokrájenou šunku a sýrem. Vajíčko můžeme pokrájet podobně jako brambory na bramborový salát. Hořčici přidat můžeme i nemusíme, záleží na chuti každého strávnicka. Vše pečlivě promícháme a na závěr přidáme nasekanou pažitku a špetku pepře. Na chléb namažeme poctivou vrstvu pomazánky a doplníme například paprikou nebo rajčetem.

Nepečený jablečný dezert jako svačina



Ovocný pudink je báječnou osvěžující svačinou. Na jeden sáček vanilkového pudinku budeme potřebovat asi čtyři střední jablka. Jablka oloupeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na kostky. Jablka zalijeme 100 ml vody, osladíme dle chuti a přivedeme k varu. Vaříme do změknutí. Poté v dalších 100 ml rozmícháme vanilkový pudink, přidáme ho k jablkům a necháme provařit do zhoustnutí.

Dno svačinové krabičky poklademe piškoty a na ně nalijeme jablečný pudink. Vychlazené zabalíme školákovi do aktovky.

Domácí žervé / Lučina

Jestliže večer zjistíte, že Vám v ledničce chybí oblíbená Lučina či žervé, nezoufejte, zde máte návod, jak rychle vyrobit vlastní velmi chutnou variantu. Potřebovat budeme 0,5 kg bílého jogurtu (př. Hollandia, jogurt by měl být do 3,5 % tuku), 250 g zakysané smetany (8 nebo 12 %), špetku soli. Všechny suroviny smícháme a dáme na plátno (třeba na kapesník), které zavážeme. Vložíme do cedníku a pod něj dáme misku. Bude totiž odkapávat tekutina. Něčím lehce zatížíme, necháme v lednici do rána vykapat a na snídani máme „sýr“ hotový! Ochutit jej můžeme například čerstvou pažitkou, ale rozhodně nic nezkazíme ani sladkou paprikou. Mažeme na pečivo a samozřejmě přidáme zeleninu nebo ovoce.



Pudink s piškoty a ovocem

Jednoduchá a rychlá svačina. Dle návodu uvaříme pudink jakékoliv příchutě, který do svačtinové krabičky nebo do skleničky prokládáme piškoty nebo nalámanými celozrnnými sušenkami a čerstvým, případně kompotovaným ovocem.

Pomazánka z červené řepy

Červená řepa je plná vitaminů, velmi chuťově i barevně přitažlivá je z ní pomazánka. Dokud neochutnáte, nepochopíte. Na přípravu budeme potřebovat: červenou řepu, sýr typu žervé nebo Lučina nebo pomazánkové máslo, česnek, sůl, špetku kari koření a nasekané vlašské ořechy nebo mandle.



Červenou řepu uvaříme vcelku ve vodě asi 30 minut. Po vychladnutí ji nastrouháme najemno, vytlačíme přebytečnou šťávu (kterou můžeme vypít), důkladně promícháme se sýrem, prolisovaným stroužkem česneku, osolíme, přidáme kari koření dle chuti a na závěr vmícháme nasekané ořechy. Pomazánku mažeme na pečivo a přidáme ideálně ještě kus ovoce nebo zeleniny.

Domácí müsli tyčinky

Domácí müsli tyčinka podávaná s jogurtem nebo jiným zakysaným mléčným výrobkem (kefir, acidofilní mléko, podmáslí apod.) a kouskem ovoce představuje nutričně vyváženou školní svačinu. Tyčinky připravíme z 350 g ovesných vloček, 250 g jakéhokoliv sušeného ovoce nebo oříšků (nebo jejich kombinace), 150 g medu a 170 g másla.

Na mírném plameni rozpustíme máslo s medem. Vmícháme ovesné vločky. Dále přidáme jakékoliv sušené ovoce nakrájené na menší kousky či různé sekané oříšky. Zkrátka to, co má kdo rád. Všechny vsypané suroviny pečlivě vmícháme, aby se dobře spojily s karamelovým základem. Tuto směs přesuneme na plech vyložený pečicím papírem a upěchujeme do vrstvy 1 cm. Domácí müsli tyčinky pečeme asi 15 minut, hmota na okrajích musí zhnědnout. Po vytažení ihned krájíme na tyčinky.



Ředkvičková pomazánka

Ředkvičky jsou symbolem jara. Barevně i chuťové zpestří každou školní svačinu. Ředkvičkovou pomazánku připravíme z nastrouhaných nebo najemno nakrájených ředkviček, přidáme sýr Lučinu nebo žervé, pro zjemnění lžící bílého jogurtu a můžeme obohatit také vejcem uvařeným natvrdo. Dochutíme solí, pepřem a nasekanou pažitkou a vše důkladně promícháme. Podáváme s grahamovým rohlíkem a celými ředkvičkami.



Pomazánka ze sardinek

Sardinky i s kostmi jsou výborným zdrojem vápníku. Vápník je důležitou živinou pro děti, potřebují ho ke správnému růstu kostí. Konzervované sardinky ve vlastní šťávě i s kostmi smícháme s najemno nasekanou cibulí nebo pórkem, tvarohovým sýrem nebo pomazánkovým máslem, natvrdo uvařeným vejcem a vše důkladně promícháme. Namažeme na pečivo a doplníme kouskem zeleniny.

Pohankový nákyp s jablky a rozinkami

Pohanka je tradiční bezlepková surovina, lze ji připravit na sladko i na slano. Zkusme sladkou svačinu. Na nákyp, který vystačí pro celou rodinu, si nachystejme 200 g pohanky, 700 ml mléka, 80 g cukru krystal, 400 g jablek, 3 vejce, 50 g másla, rozinky, vlašské ořechy, skořici. Opláchnutou pohanku vložíme do vařícího osoleného mléka. Za stálého míchání pět minut povaříme. Vypneme zdroj tepla, nádobu přikryjeme poklicí a půl hodiny necháme pohanku nabobtnat. Zatím si oloupeme jablka a nastrouháme je najemno. Do vychladlé pohanky přidáme rozpuštěné máslo, cukr a žloutky ze tří vajec. Z bílků ušleháme tuhý sníh a lehce vmícháme. Zapékací misku vymažeme máslem a vložíme polovinu pohanky, přidáme nastrouhaná jablka, cukr, skořici, rozinky a nasekané vlašské ořechy. Nakonec přidáme druhou polovinu pohanky. Pohankový nákyp s jablky pečeme ve vyhřáté troubě asi 45 minut. Vychladlé nachystáme do svačिनové krabičky.



Pórková pomazánka

Pomazánku připravíme z cottage sýru, pórků, libové šunky, špetky soli a pepře. Pórek očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka, která se mícháním rozpadnou. Přidáme sýr cottage, šunku nakrájenou na malé kousky, lehce osolíme a opeříme.

Domácí čokoládový termix

Termix mají školáci rádi. Proč nezkusit domácí výrobu? Zkuste si užít jeho přípravu večer společně s Vaším školákem. V míse smícháme měkký tvaroh s bílým jogurtem (půl na půl), přidáme vanilkový cukr a dle chuti postupně přidáváme pravé kakao. Dno skleničky nebo svačिनové krabičky poklademe piškoty a na ně dáme termix. K čokoládovému termixu se hodí banán (ale i jiné ovoce), který můžeme nakrájený zamíchat rovnou do termixu nebo přidat školákovi do aktovky.

Pomazánka z červené čočky

Červená čočka je nenadýmavá luštěnina. Je rychle uvařená, a proto také pomazánka z ní je hotová během chvilky. Na 4 porce budeme potřebovat 150 g červené čočky, 400 ml zeleninového vývaru, kelímek pomazánkového másla, 50 g najemno nakrájené cibule, 1 stroužek česneku, 50 g nastrouhané mrkve, sůl. Čočku uvaříme ve vývaru doměkka (stačí asi 5 minut) a necháme vychladnout. Poté přidáme všechny ostatní suroviny a důkladně promícháme. Podáváme s pečivem a kouskem zeleniny nebo ovoce.



Banánový dezert

Tvarohovo ovocná svačina, která školáky určitě zaujme. Banán rozmačkáme nebo nakrájíme na kolečka, smícháme s bílým jogurtem (100 g), měkkým tvarohem (50 g), dle chuti osladíme medem, přidáme citrónovou šťávu a nahrubo nasekané vlašské ořechy. Důkladně promícháme. Podáváme například s piškoty nebo domácími müsli tyčinkami.

Pomazánka s mrkví a jablky

Chuť mrkve s jablky se dokonale snoubí. Na pomazánku budeme potřebovat 3 mrkve, 1 větší jablko, 3 lžice pomazánkového másla, 250 g tvarohu, sůl a pepř. Mrkev a jablko nastrouháme najemno, přidáme neochucené pomazánkové máslo, tvaroh a důkladně promícháme. Dochutíme solí a pepřem. Podáváme namazané na pečivu a klidně tuto svačinu doplníme ještě kouskem ovoce nebo zeleniny. Uvedená receptura vystačí na svačinu pro celou rodinu. Místo jablek můžeme použít celer a vykouzlíme celerovou pomazánku s mrkví.

Bageta s kousky pečeného kuřete, jogurtovým dresinkem a listy římského salátu

Že Vám z nedělního oběda zbylo pečené kuře? Použijte ho jako surovinu k přípravě školní svačiny. Potřebujeme bílý jogurt, čerstvé bylinky, trochu soli, citronovou šťávu, může být i lisovaný česnek, bylinkové pesto. Jogurtový dresink si udělejme dle chuti, použijme ingredience v poměru, který nám chuťově vyhovuje. Pak jím potřeme tmavou bagetu, do které dáme i kousky pečeného kuřete a listy salátu.

Dýňová pomazánka

Nejen dýňová polévka, ale také pomazánka je vynikajícím zpestřením jídelníčku. Pomazánku připravíme z 500 g máslové dýně, ½ hrnku dýňových semínek, třech snítků tymiánu, 3 lžící žervé, soli a pepře. Dýni očistíme, oškrábeme a nakrájíme na kostičky. Ty pak dáme vařit do osolené vody doměkka, trvá to asi 20 minut. Když je dýně uvařená, procedíme ji a necháme vychladnout. Pak ji dáme do mixéru, přidáme žervé, osolíme, opepříme a přidáme půlku tymiánu. Vše rozmixujeme na hladkou kaši a dáme vychladit do lednice. Pak pomazánku namažte na pečivo a každý plátek ozdobíme dýňovými semínky.



Rychlá kedlubnová pomazánka

Kedlubny můžeme snadno proměnit ve skvělou pomazánku. **Na 4 porce potřebujeme** větší kedlubnu, 150 g termizovaného sýra, sůl, pepř, svazek hladkolisté petrželky, pečivo. Kedlubnu oloupeme a nastrouháme nahrubo. Tekutinu, kterou případně trochu pustí, zkusme ze směsi vytlačit. Pak přidáme termizovaný sýr, sůl a pepř a pomazánku utřeme. Nakonec přimícháme nasekanou petrželku a mažeme na pečivo.

Vaječná omeleta s hráškem

Rozšleháme jedno celé vejce a k tomu jeden bílek, osolíme a opepříme. Na pánvi rozehřejeme řepkový olej, přidáme hrášek a přilijeme rozšlehaná vejce. Smažíme do mírného zhnědnutí. Omeletu vložíme mezi pečivo a ještě doplníme čerstvou zeleninou.

Jogurtové lívanečky s ovesnými vločkami

Kdo by neměl chut' na jemné lívanečky? Jogurtové lívanečky připravujeme bez kynutí, používáme jen kypřící prášek. Lívance jsou nutričně hodnotnější, použijeme-li do těsta celozrnnou mouku a ovesné vločky. Potřebujeme 500 g bílého jogurtu, 250–300 ml hladké nebo lépe celozrnné jemně mleté špaldové mouky, 250–300 ml ovesných vloček, 1 lžičku kypřicího prášku, 2 vejce, 2 lžičky olivového oleje, špetku soli, přepuštěné máslo nebo olej na pečení, borůvkový džem, měkký tvaroh.



Bílý jogurt smícháme s moukou, vločkami, kypřicím práškem, celými vejci, špetkou soli a dvěma lžičkami olivového oleje. Těsto necháme alespoň 20 minut odstát, vločky se tak nasáknou a teprve poté upravíme konzistenci těsta buď zředěním vodou, nebo jogurtem, nebo naopak přisypeme trochu mouky. Těsto má mít hustší litou konzistenci. Na rozpáleném lívanečníku, jehož formy vytíráme máslem, pečeme lívance dozlatova z obou stran. Lívance si až ve škole může Váš školák potřít tvarohem smíchaným s džemem.

Had z mozzarely a rajčat

Mozzarella a rajčata tvoří báječnou kombinaci chutí. Pro školáky je velmi lákavá hravá podoba svačín. Na hada budeme potřebovat špejle velikosti svačínové krabičky, cherry rajčata, třešničky mozzarely (nebo na kolečka nakrájenou mozarellu), olivový olej, případně bazalku. Na špejle střídavě napichujeme mozarellu potřenu olivovým olejem a rajčata. Sem tam přidáme taky lístky čerstvé bazalky. Do aktovky přibalíme kus pečiva.

