

## Zdravý olovrant je pre deti základom popoludnia

**Deti na svoj správny vývin potrebujú rozmanitú a zdravú stravu, ktorá by mala byť rozdelená do viacerých porcií počas dňa. Hoci raňajky, obed či večera sú pre väčšinu rodín samozrejmosťou, to isté sa už nedá povedať o olovrante. Ide pritom o dôležitú súčasť jedálnička detí vo vývoji. Potvrzuje to aj odborník na výživu MUDr. Boris Bajer, ktorý pre BILLA navrhol päť jednoduchých tipov na zdravý detský olovrant.**

Na svete momentálne trpí viac ľudí nadváhou a obezitou ako podvýživou. Týka sa to aj detí, ktoré vo svojom mladom veku majú ochorenia pripisované skôr starším ľuďom. Je to spôsobené častou konzumáciou kalorických a nezdravých jedál a nedostatkom pohybu. Aby sa tento negatívny trend zvrátil, deti je od útleho veku potrebné viesť k zdravej a vyváženej strave.

### **Deti by nemali vynechávať olovrant**

Deti by mali jesť päťkrát denne, a to raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru. Raňajky, obed a večera sa dodržiavajú v mnohých rodinách a desiatu deti konzumujú počas vyučovania v škole, no na olovrant sa často zabúda. Význam olovrantu spočíva v tom, že telu dodáva energiu, keď už od obeda vyhladlo, a do večere ostáva niekoľko hodín. Keďže popoludní klesá hladina cukru v krvi, človek, ktorý neolovrantoval, sa môže cítiť unavený a bez nálady. *„Dospievajúce deti potrebujú dostatočne vyplniť svoje zvýšené nároky na energiu kvalitnou stravou. Ak sa k tomu pripojí pravidelný pohyb a ide o aktívne deti, musíme dbať na dostatočný prísun komplexných sacharidov pre svaly, zdravých tukov pre správnu funkciu hormónov a bielkovín pre zdravé kosti a kĺby,“* hovorí MUDr. Boris Bajer, odborník na výživu.

Pre rodičov detí, ktoré sa venujú športovaniu, však nemusí byť jednoduché nájsť olovrantový kompromis medzi zdravými ingredienciami a individuálnymi chuťami ich ratolestí. Deti totiž obľubujú sladké a čím nezdravšie jedlo je, tým viac im chutí. Vhodným, teda zdravým a energeticky hodnotným olovrantom, ktorý je navyše časovo nenáročný na prípravu, môže byť napríklad celozrnné pečivo s domácou tuniakovou nátierkou, doma vyrobený termix, či ovocie a zelenina. *„Dávka antioxidantov z ovocia a zeleniny pomáha správnej funkcii imunitného systému, ktorý je v tomto veku vyťažovaný,“* hovorí B. Bajer a pripomína, že počas dňa je rovnako dôležité dodržiavať dostatočný pitný režim.

### **Kľúčom sú zdravé potraviny a pohyb**

S odborníkom na výživu Borisom Bajerom dlhodobo spolupracuje spoločnosť BILLA, ktorá dbá na osvetu v oblasti zdravej životosprávy. V jej sieti supermarketov zákazníci nájdu množstvo zdravých a slovenských potravín, ale aj také, ktoré sú vhodné pre ľudí s intoleranciou na lepok, laktózu či

histamín. „Vieš našich zákazníkov aj k zdravému životnému štýlu patrí medzi naše priority. Rovnako ako zdravé stravovanie tiež podporujeme športové aktivity detí. Napríklad aj prostredníctvom nášho občianskeho združenia BILLA ľuďom v rámci projektu Futbal v meste, ktorý odštartoval 11.8.“ dodala Jana Gregorovičová, senior CSR špecialistka BILLA a podpredsedníčka o.z. BILLA ľuďom.

Futbal v meste je street futbalová roadshow Únie ligových klubov, ktorá sa postupne predstaví v piatich mestách po Slovensku, a ktorá upozorňuje na dôležitosť športu u detí. To, že zdravý životný štýl je kombináciou pravidelného pohybu a vyváženej stravy, dobre vedia aj dlhoroční profesionálni športovci. Potvrzuje to slovenský reprezentant, brankár anglického klubu Newcastle United FC Martin Dúbravka, ktorý je ambasádorom projektu Futbal v meste. „Zdravé stravovanie sa je jedna zo základných vecí, ktoré by športovec mal dodržiavať. Keď zdravo jem, regenerácia mi trvá kratšie a zranenia sa mi vyhýbajú. Samozrejme, ani tu ale netreba zachádzať do extrémov,“ hovorí Martin Dúbravka.

S pravidelným pohybom vyrastal aj futbalista, tréner a súčasný ambasádor Fortuna ligy Martin Mikulič, ktorý rovnako ako Martin Dúbravka, pripisuje zdravej strave veľkú dôležitosť. „Športujúca mládež vie, ako na tréningoch podať čo najlepší výkon, ako sa sústrediť na hru, ale o vhodných potravinách, ktoré by mala konzumovať, zväčša nie je poučená. Pre jej správny vývin je ale vyvážená strava kľúčová, a to sa jej stále snažím pripomínať,“ uzatvára Martin Mikulič.

## 5 tipov spoločnosti BILLA na zdravý a rýchly olovrant od MUDr. Borisa Bajera, odborníka na výživu, pôsobiaceho v Slovenskej akadémii vied:



### Celozrnná bublanina

Použijeme recept takmer ako pri klasickej bublanine, ale namiesto obyčajnej múky použijeme celozrnnú múku, mlieko, vajíčko, kypriaci prášok a dáme ľahko zapieť. Po miernom zapečení pridáme rozdrobený BILLA BIO hrudkovitý tvaroh, prípadne čerstvé ovocie a necháme dopieť. Po vychladnutí polejeme troškou medu a podávame.

### Domáci termix

V mixéri vymiešame mäkký tvaroh s trochou medu a s BILLA bielym jogurtom bez éčok. Pridáme horké kakao, banán a vymixujeme do hladkej termixovej konzistencie. Podávame ihneď alebo vychladené.



### Avokádový puding

V mixéri spolu vymiešame zrelé BILLA Premium avokádo, banán, trochu medu, horkého kakaa a 125 gramov hrudkovitého tvarohu. Premiestnime do misiek a podávame.

## Tuniaková nátierka s chlebíkom

Obsah jednej konzervy tuniaka vo vlastnej šťave vymiešame s 20 gramami 100 % ovčej bryndze BILLA Premium a 50 gramami jogurtu. Pridáme nasekanú jarnú cibuľku a konzumujeme s celozrnným chlebom.



## Štrúdlivé guľky

50 gramov celozrnného kuskusu zalejeme dvojnásobným množstvom horúcej vody (alternatívne zalejeme 50 gramov Clever pomletých ovsených vločiek), pridáme nastrúhané jablko, trochu medu, tvarohu a škoricu. Z hmoty tvarujeme guľky, ktoré zapečieme na 25-30 minút v rúre na 180-200 stupňov a podávame.

## O spoločnosti

Spoločnosť BILLA, s.r.o., ktorá je súčasťou REWE International AG, pôsobí na Slovensku od roku 1993. Je lídrom v segmente supermarketov. V súčasnosti ich prevádzkuje viac ako 150 a zamestnáva viac ako 4 500 pracovníkov. V supermarketoch priemernej rozlohy 900 m<sup>2</sup> BILLA ponúka široký sortiment značiek, vrátane vlastných aj diskontných. Dominantnými medzi vlastnými značkami cenovo výhodné produkty Clever, výrobky pod značkou BILLA, organické produkty BILLA BIO a domáca Slovenská farma. Rovnako dôležitý je v ponuke podiel čerstvých produktov v oblasti lahôdok, pečiva, ovocia, zeleniny a mliečnych výrobkov.

## Kontakt pre médiá:

**Ing. Kvetoslava Kirchnerová**, hovorca spoločnosti BILLA

BILLA s.r.o., Bajkalská 19/A , 821 02 Bratislava

e-mail: [k.kirchnerova@billa.sk](mailto:k.kirchnerova@billa.sk)

mobil: +421 911 110 672

telefón: +421 2 48 242 891

---