



TLAČOVÁ SPRÁVA

Bratislava 20. apríl 2021

Žiaci sa po dlhom čase vrátili do škôl. BILLA rodičom radí, ako deťom pripraviť výživnú desiatu či zdravý olovrant

Kvôli pretrvávajúcej pandémie sa deti na Slovensku učili v ostatných mesiacoch výlučne dištančnou formou. Podmienky sa však už zlepšili, a tak sa do školských lavíc vrátili mladší žiaci a onedlho sa vrátia aj tí starší. Keďže deti teraz okrem iného čaká aj postupný návrat k stravovaciemu režimu mimo domova, spoločnosť BILLA rodičom pripomína, že ideálny detský jedálniček by malo tvoriť päť jedál denne. Svojim zákazníkom BILLA prináša tipy, vďaka ktorým pripraví deťom chutné a zdravé desiata a olovranť.

Hoci slovenské školy boli už od jesene minulého roka zatvorené a vyučovanie prebiehalo najmä online formou, vďaka účinným opatreniam proti šíreniu pandémie mohli v uplynulých dňoch do lavíc zasadiť žiaci prvého stupňa základných škôl. Deti majú po mesiacoch osobnú interakciu s učiteľmi, stretli sa aj so spolužiakmi, ktorých dlho nevideli, a mnohé z nich opäť obedujú v školských jedálňach. Čím dlhšie sú však žiaci počas dňa mimo domova, tým náročnejšie je pre rodičov ustrážiť, aké jedlá a ako často deti v škole či poobedňajšom školskom klube konzumujú. Pre zdravý vývin detí platí, že by mali jesť päťkrát denne – raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru. Spoločnosť BILLA ponúka vo svojich e-bookoch [Zdravá desiata](#) a [Zdravý olovrant](#) tipy pre rodičov školopovinných detí, vďaka ktorým pripraví svojim ratolestiam výživné dopoludňajšie aj popoludňajšie pokrmy.

Čo obsahuje vyvážená desiata?

Desiata by mala tvoriť asi 10 % kalorického príjmu počas dňa. Jej význam spočíva v tom, že telu dodáva energiu, keď už od raňajok vyhladlo, a na obed je ešte priskoro. Deťom počas dopoludnia klesá hladinu glukózy v krvi, čo sa môže prejaviť únavou, podráždenosťou, nesústredením sa. Aj preto je desiata taká dôležitá. Nutrične hodnotná desiata by mala obsahovať kvalitné sacharidy, bielkoviny, porciu ovocia a zeleniny a tiež zdravý nápoj, ideálne čistú vodu alebo čaj bez cukru. Naopak, vyvarovať sa odporúča slaným údenárskym výrobkom, sladkostiam či nátierkam z čokolády. Ako zdravý zdroj sacharidov v desiatej poslúži chlieb, rožok či iné druhy pečiva, rodičia by však mali dbať na to, aby pečivo bolo celozrnné – obsahuje totiž viac vlákniny. Bielkoviny deťom doplnia mliečne produkty, napríklad nátierka z čerstvého syra alebo tvarohu. Nič nepokazí ani kvalitná šunka s vysokým podielom mäsa. Pri príprave desiatej z ovocia a zeleniny možno využiť aj fantáziu, najmä v prípade, že deti nevedia vitamínom v takejto podobe prísť na chuť. „*Deti určite ocenia hravé tvary, ktoré si ráno pred odchodom do školy môžu pripraviť spolu s vami. Skúste to napríklad s uhorkovými lodkami, lienkami zo cherry paradajok či hustým pralesom zo šalátu, z ktorého vykúka paprikový lev. Kreatívne a nutrične vyvážené tipy na desiatu nájdete v našom e-booku Zdravá desiata,*“ povedala Kvetoslava Kirchnerová, hovorkyňa BILLA.

Výživný olovrant deti vždy nabudí

Rovnako ako desiata, aj olovrant zvyšuje v organizme hladinu krvného cukru, vďaka čomu nenastane únava a vyčerpanosť. Popoludní už totiž telo strávil obed, ktorý by mal byť najvýdatnejším jedlom dňa, no do večere ešte ostáva niekoľko hodín. Olovrant by mal predstavovať 10 % denného kalorického príjmu a pre deti by mal byť nutrične vyvážený, ale tiež zaujímavý a pestrý. U detí totiž pri výbere jedla rozhoduje nielen chuť, ale aj vzhľad. Vhodné je ísť ratolestiam príkladom, ľahké popoludňajšie jedlo by si teda mali pripravovať aj rodičia. Ideálnym, teda zdravým a energeticky hodnotným olovrantom, môže byť napríklad celozrnné pečivo s domácou nátierkou, biely jogurt s ovsenými vločkami, hrst orechov, šalát zo strúhanej mrkvy s jablkami, ovocné smoothie, ale aj čerstvé ovocie a zelenina. *„Dávka antioxidantov z ovocia a zeleniny pomáha správnej funkcii imunitného systému, ktorý je v tomto veku vyťažovaný,“* uviedol MUDr. Boris Bajer, odborník na výživu. Hoci deti vo všeobecnosti obľubujú sladkosti a na olovrant by si ich doprali rady, energiu im tieto potraviny dodajú iba krátkodobo. Hladina cukru v krvi sa po konzumácii sladkostí rýchlo zvýši, no následne rýchlo klesne. Následkom môže byť ďalšia chuť detí na sladké, ale aj nepozornosť a nadmerná aktivita. *„Ak chcete deťom dopriať na olovrant niečo sladké, siahnite po zdravšej alternatíve. Vynikajúcou voľbou, ktorá deti zasýti a dodá im energiu aj potrebné živiny, môže byť napríklad tvaroh s medom a ovocím alebo chia puding. Ďalšie užitočné tipy nájdete v našom najnovšom e-booku Zdravý olovrant. Potraviny, ktoré podporujú zdravý životný štýl detí i dospelých, vám zase za super ceny ponúkame vo všetkých predajniach BILLA, navyše so zľavou. Zľavu 10 % na ďalší nákup dostane každý zákazník, ktorý do 25. mája nakúpi v predajniach BILLA tovar v hodnote najmenej 20 eur. Zľavový kupón, ktorý bude vytlačený spolu s pokladničným blokom, je potom možné jednorazovo použiť na ďalší nákup v minimálnej hodnote 20 eur,“* povedala K. Kirchnerová.

E-booky spoločnosti BILLA, ktoré inšpirujú k príprave vyvázenej desiater a olovrantu, je možné stiahnuť si na týchto linkoch:

E-book Zdravá desiata: <https://bit.ly/3a4PMt4>

E-book Zdravý olovrant: http://bit.ly/BILLA_e-booky

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 156 a zamestnáva viac ako 4 500 pracovníkov. V supermarketoch priemernej rozlohy 900 m² 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

mobil: +421 911 110 672

telefón: +421 2 48 242 891
