



RECEPT 6

Zdravý hamburger

Jak vznikl recept?

V kroužku zdravého životního stylu jsme se s dětmi bavili o nabídce rychlých občerstvení - fastfoodech, stáncích, bufetech. Povídali jsme si, jak je jejich návštěva pro děti běžnou či méně běžnou součástí, co je vede ke konzumaci jídel z jejich nabídky. Sledovali jsme energetickou hodnotu hranolek, různých druhů hamburgerů, párků v rohlíku nebo smažených jídel. Došli jsme k poznání, že tato jídla velmi často nemají až tak vhodné složení pro náš jídelníček, proto by neměla být jeho běžnou součástí. Zkoušeli jsme si také vybrat z nabídky i jídla vhodnější – například saláty, neslazené nápoje apod. Pak ale děti napadlo, zda by se přeci jen něco z nabídky fastfoodů nedalo připravit v domácích podmínkách zdravěji. A tak vznikl recept na „zdravý“ hamburger.

Malé zamyšlení pro dospělé - Děti jako „samoživitelé“

Novým prvkem poslední doby je fakt, že si děti více obstarávají jídlo samy, než tomu bylo dříve. Se vstupem do školy často dostanou od rodičů místo svačiny peníze a ve věku, kdy se vytvářejí chuťové preference, podléhají nabídkám bufetů či automatů. Starší děti často nechodí na školní obědy a volí lákavější varianty.

Zvyšující se konzumace jídel mimo rodinné prostředí (restaurace, zařízení rychlého občerstvení) je spojena s příjmem stravy o větší energetické hodnotě. Přitom doma připravené jídlo společně konzumované členy rodiny představuje většinou kvalitnější stravu s větším příjmem ovoce a zeleniny. Společně trávený čas rodiny u stolu je z psychologického a tedy i výchovného hlediska velmi cenným „rituálem“.

Příjem nekontrolované potravy však vzrůstá i doma. Podílí se na tom jednak více času, který tráví dítě u televize, a dále různé technické vymoženosti usnadňující přípravu pokrmů. Doma si již děti neberou jen rohlík ze spíže, ale i potraviny z ledničky, ohřívají si jídlo v mikrovlnné troubě, zkrátka vybírají si vlastní stravu bez rodičovského dohledu.

Pojďme se tedy my, rodiče, učitelé, vychovatelé zamyslet, jak můžeme být dětem nápomocni a především, pojďme být pro děti, co se týká zdravějšího způsobu života, dobrým modelem.

Co budeme na recept potřebovat?

Na 4 kusy hamburgeru:

- 4 ks žemle (lze i celozrnné ev. vícezrnné kaiserky)
- 200 g kuřecích prsou,
- petrželová nať, bazalku, provensálské koření, česnek – dle chuti
- 4 plátky 30 % eidamu
- lolo nebo ledový salát, paprika, rajče, cibule, jarní cibulka, kyselá okurka – dle chuti na ozdobení
- 100 ml zakysané smetany nebo jogurtu
- 1 lžička kremžské hořčice nebo česnek (na dip)

Jak budeme postupovat?

Kuřecí prsa nameleme, osolíme a přidáme k nim čerstvou petrželovou nať. Můžeme dochutit různými kořeními (bazalka, provensálské aj.), eventuelně prolisovaným česnekem. Z hmoty, která vznikne, děláme placky a pečeme je na pečícím papíru v troubě cca na 180 - 200 stupňů asi 20 minut.

Nejlépe celozrnné žemle pak rozpůlíme. Na spodní polovinu žemle dáme trochu dipu, který vytvoříme ze zakysané smetany ev. jogurtu a hořčice nebo česneku.

Do žemle dáme lolo nebo ledový salát, masovou placku, plátek 30% eidamu, a doplníme zeleninou dle chuti (např. paprikou, rajčaty, cibulí nebo jarní cibulkou nakrájenou na kolečka, kyselou okurkou aj.).

Pro zvědavé!

Pro zvědavé jsme připravili porovnání energetické hodnoty hamburgeru připraveného podle našeho receptu a obdobného hamburgeru z rychlého občerstvení. Na závěr jsme připojili i desatero rad k sestavení vhodného jídelníčku (nejen pro děti).

Porovnání energetické hodnoty hamburgeru dle receptu a obdobného hamburgeru z rychlého občerstvení:

Energetická hodnota na 1 ks hamburgeru:

Energie:	1140 kJ (247 kcal)
Bílkoviny:	23 g
Tuky:	10 g
Sacharidy:	25 g

Obdobný hamburger z rychlého občerstvení:

Energie:	2204kJ (527 kcal)
Bílkoviny:	32 g
Tuky:	28 g
Sacharidy:	36 g

Záštita projektu:



Garanti:



Partneři:



Desatero rad

pro sestavení vhodného jídelníčku (nejen) pro děti

1. Dodržování vhodného jídelního režimu je velmi žádanou součástí našich stravovacích návyků.

Je důležité zejména:

- nevynechávat denní jídla (snídaně – svačina – oběd – svačina – večeře);
- zařazovat vhodnou snídani;
- větší část jídla konzumovat dopoledne;

2. Častým problémem jídelníčků bývá nahrazování některého denního jídla sladkostmi (každodenní sladká snídaně či svačina apod.). Organismus tak nedostává správný poměr živin.

3. V jídelníčku by neměly chybět:

Denně:

- zakysaný mléčný – jogurt, tvaroh, kefír, zákys, podmáslí, kyška
- 300 – 400 g zeleniny
- 150 - 200 g porce ovoce
- porce masa nebo tvrdého sýru (cenné zdroje bílkovin)

Týdně:

- 1x luštěniny – jako cenný zdroj rostlinných bílkovin
- min. 2x ryby nebo mořské plody

4. Pokud si potřebujete hlídat stabilní hmotnost, je nutné dodržovat pravidlo, které říká, že **každé denní jídlo by nemělo obsahovat více jak 1ks pečiva resp. přiměřenou porci přílohy (bez přídatku)**. Avšak ani pro ty, kdo si hmotnost hlídat nemusí, není přemíra pečiva a příloh v jídelníčku tím pravým.

5. Tuky zařazujeme do jídelníčku s rozmyslem. Ze zjevných tuků dávejme zcela jistě přednost rostlinným tukům (margarínům) a olejům, ale nevyhýbejme se ani přiměřenému množství másla. Z pohledu tuků obsažených v potravinách je dobré volit pro jídelníček libová masa, omezit uzeniny, smažené potraviny (včetně nabídky fastfoodů), majonézy, tatarskou omáčku, majonézové dresinky atd.

6. Pravidelně by měl jídelníček také obsahovat sýry. Převažovat by měly sýry tvrdé (nejlépe do 30 % tuku v sušiny), a sýry přírodní (například cottage, žervé atp.).

7. Důležité je i dodržování pitného režimu. Jeho základem by se měly stát nesladké nápoje. Je dobré tekutiny doplňovat v menších dávkách, rovnoměrně během celého dne.

Abychom dodrželi správný poměr živin v každém jídle, dbejme na to, aby obsahovalo jak porci sacharidů (pečivo, rýži, brambory, těstoviny, ovoce), porci bílkovin (maso, rybu, sýr, mléčný výrobek, luštěniny a podobně), tak přiměřenou porci zeleniny (čerstvou, dušenou či sterilovanou).

8. Snažte se o to, aby byl váš jídelníček pestrý. Obohacujte jej o nové (vhodné) potraviny, zkoušejte nové netradiční recepty.

9. Dávejte pozor na obecná tvrzení, která vytváří dojem „dietnosti“ nebo „zdravosti“ některých potravin. Často tomu tak být nemusí! Potravina může být pro náš jídelníček sice vhodná, ale může mít vyšší energetickou hodnotu – jako příklad uveďme müsli směsi.