

# Pochutnej si se STOBem

42

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLĚ

**Dětské stravování**

**Sladkosti  
s vlákninou**

**Den dětí  
zdravě**

**Děti  
a snídane**

**Hubnoucí džungle**

STOP  
OBĚZITĚ  
**STOB**  
HUBNĚME S IVOU  
MÁLKOVOU

OBSAH

[www.stob.cz](http://www.stob.cz)  
[www.elisting.cz](http://www.elisting.cz)





ZDARMA

NOVA  
nowe produkty  
niezawiesznie

RACIO

KNÄCKEBROT

100% żytni chleb z miodem i cynamonem

Trendy chleb!



## OBSAH



**Chválit, či nechválit?** 4

**7S Soutěž zaujala českou veřejnost** 5

Co prozradila čísla 5

**Hubněte chůzí!** 9

**Hubnoucí džungle aneb Rozumné snížení příjmu energie** 9

Jak dospět k energetické nerovnováze? 11

**Jak vést dítě ke správným stravovacím návykům** 12

Přísná omezení nevedou k cíli! 12

„Dostat jídlo pod kontrolu“ = náš cíl 12

Čím menší změna se udělá, tím je trvalejší 12

Trénujeme vhodný jídelní režim 12

Praktický tip 12

Pomocník pro sestavení jídelníčku 13

Pro zvědavé rodiče (i děti) 13

**Děti, ranní vstávání a snídane** 14

Hadí hlavy 14

Sendvič s mrkví a jogurt s rozinkami 15

Jak zvládnout snídani i ve všední den? 15

**Večeře s Raciem pro děti i rodiče** 16

Co budeme dnes večeřet? 16

Knäckebroty nejsou nuda! 16

Pórková pomazánka s jablíčky 16

Okurková pomazánka s křenem a kapary 17

Avokádová pomazánka s koriandrem 17

**Zepter dětem** 18

Fishburger 18

Závin s tvarohem a bílá káva 19

Kuřecí prsíčka s mrkvovými tagliatelle 19

**Sladkosti s vlákninou Hi-maize®** 20

Jahodový koláček 20

Ovocný dort 21

**Oslavte MDD zdravě a chutně!** 22

I oslavu lze zvládnout bez přejídání! 22

Sladké pokušení 22

Tvarohový dort s ovocem 22

Chlebičky 23

Jednohubky 23

Nic není černobílé 23

„Slané“ zobání 24

Obezřetně i s nápoji 24

**Zdravý přípitek s UGEM** 25

**Výlet na Kanáry** 27

Kanáry mě nasměrovaly 29

**Mýty o kávě** 31

Tajemství kávy 31

Kofein 31

Energie 32

**Křížovka o ceny** 30



# Chválit, či nechválit?

„Jaroušku, ty jsi tedy moc šikovný chlapeček. Tak pěkně sis vyčistil zoubky, umyl sis ručičky, a jak jsi to po sobě hezky uklidil!“ rozplývala jsem se jednoho večera nad konáním svého tříletého syna. Podíval se na mě svýma nevinnýma očkama a odpověděl: „Máš plavdu, mami!“ Stála jsem proti němu a nevěděla, jestli se mám smát, nebo jestli by mě to nemělo vést k zamyšlení – jak hodně děti chválit?

I přesto říkám, že je škoda každé pochvaly, která padne vedle! Zkuste dát dětem k jejich svátku kromě nějaké té „zdravé dobroty“, na kterou v našem časopisu naleznete spousty tipů, i dárek v podobě pochvaly. Vždy je za co pochválit, i kdyby pochvala měla znít: „Je super, že jsi takový/á, jaký/á jsi!“ A možná největší odměnou pro nás rodiče bude, když dítě odpoví: „Máš pravdu!“

A my budeme velmi rádi, pokud budete mít důvod pochválit i obsah tohoto čísla časopisu Pochutnej si se STOBem, které je převážně věnováno dětem, přesněji řečeno tomu, jak zlepšit jejich stravovací návyky a zařadit potraviny a pokrmy vhodné pro jejich jídelníček. V časopisu se dále dozvíte, jak prožili klienti STOBu zimní pobyt na prosluněných Kanárských ostrovech, jak můžete s námi svou dovolenou strávit aktivně i vy a spousty dalších užitečností pro zdravý životní styl a podporu rozumného hubnutí. ●

Za redakci časopisu přeje hezké počtení Jana Divoká



Pochutnej  
si se STOBem

**Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování. ISSN 1803-0106**

**VYDAVATEL:** [www.elisting.cz](http://www.elisting.cz), e-mail: [info@elisting.cz](mailto:info@elisting.cz), **ŠÉFREDAKTORKA:** PhDr. Iva Málková,

e-mail: [malkova@stob.cz](mailto:malkova@stob.cz), **REDAKCE:** PhDr. Olga Suchánková, Mgr. Jana Divoká,

**GRAFIKA, ZLOM:** DTP eListing.cz, **FOTOGRAFIE:** Zdeněk Platl, **INZERCE:** Jiří Broulím.

Zasláním materiálů do redakce souhlasíte, že budou bez nároku na honorář publikovány v tomto časopise, a to i opakovaně. Mohou být jakkoli redakčně upraveny, nebudou vám vráceny a mohou být použity k tiskové i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice **Pochutnej si s....**

# 7S

## Soutěž zaujala českou veřejnost

Marcela Macáková

Počátkem letošního roku zahájilo sdružení STOB ojedinělý projekt, jenž měl formou soutěže motivovat českou populaci k větší péči o své zdraví. Tým odborníků – v čele s Janou Divokou, Marií Skalskou, Zuzkou Málkovou a Ivou Málkovou, zakladatelkou společnosti STOB – tak opět zvedá varovný prst a ukazuje na problémy, které souvisí s obezitou: jojo efekt, nemoci srdce a cév, omezená pohyblivost... Místo suchého mentorování však přikládá jasný a lehce realizovatelný návod, jak z tíživé situace ven.

V rámci edukační soutěže 7S (sedm silných) bojuje v přímém přenosu na internetu sedm „vy-

volených, vybraných jako vzorek běžné populace, se svými problémy, které je přivedly až k zásadní proměně.

Soutěžící byli vybráni tak, aby si každý pozorovatel mohl najít „svůj životní problém“, s kterým se lze snadno ztotožnit, a využít ho tak ve svůj prospěch při řešení vlastní situace. Jde o témata: srdeční záležitost, jojo efekt, sladký život, zvládnání nemoci, cvičení je lék, žena a..., přežiju 21. století?

Na internetových stránkách ([www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)) sdílejí SILNÍ své úspěchy i drobné prohry a využívají bohaté podpory čtenářů tohoto webu. Pozvolnou cestu k novému životu se jim snaží prokázat také garanti (prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc., Mgr. Jana Divoká, Prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBA, Tamara Starnovská, MUDr. Marie Skalská, MUDr. Tomáš Fait a PhDr. Šárka Slabá, Ph.D.) a motivátoři (ti, kdo již svou změnu úspěšně zvládli). Záštitu nad projektem převzaly Česká obezitologická společnost ČLS JEP, Fórum zdravé výživy a Česká společnost pro hypertenzi. Projekt zároveň podporuje Kancelář WHO (Světové zdravotnické organizace) v ČR.



„Posláním soutěže je nejen motivovat soutěžící k výkonu po dobu trvání soutěže, ale především jim ukázat možnosti, jak lze zvládat zdravý životní styl i v následujícím každodenním životě,“ uvedla PhDr. Iva Málková, zakladatelka společnosti STOB a spoluautorka projektu.

Soutěž končí v květnu, kdy „sedm silných“ (7S) zhodnotí své úspěchy. V dalším čísle časopisu se dozvíte více.

A co vy? Našli jste se?

### Co prozradila čísla

Marie Skalská

Za sedm týdnů trvání soutěže, se změna životního stylu u našich silných již významně pozitivně projevila. Soutěžící změnili své jídelníčky, dodržují optimální skladbu živin a doporučený energetický příjem, který kontrolujeme interaktivně pomocí programu **Sebekoučink**.

Zcela zásadně zvýšili soutěžící svou **pohybovou aktivitu**. Nejčastěji začali více chodit, zvyšovat denní množství kroků. Počty nachozených kroků, potažmo kilometrů silných i jejich motivátorů sledujeme online [www.stobklub.cz/7s](http://www.stobklub.cz/7s). Denní uveřejnění nachozených kroků je pro soutěžící velmi motivující prvek.

Výsledky kontrolních vyšetření tělesného složení v Laboratoři sportovní motoriky FTVS UK potvrzují již významný zdravotní benefit.



U soutěžících došlo k poklesu hmotnosti průměrně o 5 kilogramů, z čehož 77% tvořil tělesný tuk. Naši soutěžící ubyli 6 cm v pase. U soutěžících Petra a Martina (sféry Jo, jo a zase bylo jojo, Zvládám nemoc), kteří mají vysoký krevní tlak, došlo k poklesu systolického i diastolického tlaku. Soutěžící diabetička Květa (sféra Sladký život) si významně snížila hladinu krevní glykemie. Soutěžící Hanka (sféra Zvládám nemoc), která má

poruchu metabolismu tuků, si pohybovou aktivitou a racionálním jídelníčkem normalizovala hladiny krevních lipidů, takže nakonec sešlo z plánovaného nasazení léku na snížení hladin krevních tuků. Soutěžící Alenka (sféra Srdeční záležitost) si významně snížila rizikové faktory, které ji řadí do metabolického syndromu, a tím jí zvyšují rizika srdečně-cévního onemocnění. Všichni silní jsou mohutně podporováni širokou komunitou na webu

[www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz), ze které jsou nadšeni a hodnotí ji jako nejsilnější „hnací motor“ na cestě za aktivním životním stylem.

Jejich postupné kroky jsou konkrétním návodem a motivací pro všechny, kteří se potýkají s nadbytečnými kilogramy, případně již řeší zdravotní problémy s obezitou spojené.

Obrázky jsou z Laboratoře sportovní motoriky na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.



### Květa

**Pas:** -6 cm

**Hmotnost:** -5,1 kg

**Tuk:** -2,6%, tj. -4 kg tuku

**Báječné výsledky se Květě odrazilily v kompenzaci její cukrovky.**



### Martina

**Pas:** -5,5 cm

**Hmotnost:** -3,1 kg

**Tuk:** -3,2%, tj. -4,5 kg tuku  
přírůstek 1,3 kg svalové hmoty

**Gratulujeme, skvělé!**



### Martina

**Pas:** -4,5 cm  
**Hmotnost:** -4,3 kg  
**Tuk:** -2,1 %, tj. -3,5 kg tuku  
**I při bolavé nožce.**



### Alenka

**Pas:** -7 cm  
**Systolický tlak:** -10 mmHg  
**Hmotnost:** -6,2  
**Tuk:** -1,7 %, tj. -4,1 kg tuku  
**Velké hurá!**



### Petr

**Pas:** -5,5 cm  
**Hmotnost:** -6,2 kg  
**Tuk:** -1,1 %, tj. - 4,1 kg tuku  
**Systolický tlak:** -10-15 mmHg  
**Diastolický tlak:** -5-10 mmHg  
**WOW!!**



### Hanička a Martin

#### Hanka

Z Hanky je modelka, která už bude jenom popohánět Martina k dalším skvělým výkonům. Díky rozumnému poklesu hmotnosti a zvýšení fyzické aktivity se jí upravily hladiny krevních tuků, takže nakonec nedošlo k nasazení léků, které chtěl ošetřující lékař Hance původně nasadit.

**Pas:** -4,5 cm  
**Hmotnost:** -3 kg  
**Tuk:** -1,5 %, tj. -2 kg tuku



#### Martin

**Pas:** -10 cm  
**Hmotnost:** -6 kg  
**Systolický tlak:** -20 mmHg  
**Tuk:** -1,8 %, tj. -4,2 kg tuku  
**Tak tomu tleskáme!**

**Tak už jste zjistili, proč padají našim silným kalhoty? Pílí, snahou a obdivuhodným úsilím. ●**



# NovoFine® na vašich pocitech záleží

**NovoFine®: „Jaký je to pocit, když si aplikujete inzulín? Bolí to?“**

**Erik: „Ne, necítím vůbec nic, aplikace inzulínu s jehlami NovoFine® je opravdu velmi snadná.“**

Tenčí jehly působí při vpichu méně bolesti<sup>1</sup>. Abyste léčbu inzulínem co nejlépe zvládali, společnost Novo Nordisk neustále pracuje na vývoji co nejtenčích jehel.

Reference: 1. Arendt-Nielsen L et al. Somatosens Mot Res 2006; 23 (1):37-43. 4. Molin A et al. Reduced flow resistance in Insulin Pen Needles Designed with Thin Wall Technology. Diabetes 2002; 51 (suppl 2) A475. 5. Solvig J et al. Needle Length affects insulin deposition in normal and obese diabetes patients. Diabetes 2000; 43 (suppl 2) A132.

## měníme diabetes

V Novo Nordisk měníme diabetes. Naším přístupem k výzkumu a vývoji, naším závazkem pracovat efektivně a eticky při hledání nových léků. Víme, že neléčíme pouze diabetes, ale že pomáháme skutečným lidem zlepšit kvalitu jejich života. Toto porozumění stojí za každým naším rozhodnutím a naplňuje nás odhodláním změnit do budoucna k lepšímu léčbu a vnímání diabetu.



- **Menší pocit bolesti**  
Tenčí jehly méně bolí. Společnost Novo Nordisk se trvale snaží nabízet nejtenčí jehly na světě.
- **Menší síla potřebná ke vpichu**  
Technologie tenké stěny zlepšuje průtok inzulínu pro rychlejší a snazší aplikaci<sup>2</sup>.
- **Pocit jistoty**  
6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější<sup>3</sup>.
- **Pocit bezpečí**  
Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí spolehlivého integrovaného systému pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.



**novofine®**  
Your feelings matter



Soutěžící byli vybaveni eVito systémem aktivního zdraví a eVito 3D krokoměrem SL, taková maličkost se stala velkou motivací i předmětem diskusí:

## V jednoduchosti je krása, hubněte chůzí!

„Krokoměr eVito je skvělý, nutí mne k pohybu.“

Květa Silná

„...Dostali jsme luxusní krokoměr eVito a je to skutečný výkřik techniky. Na stránkách eVito si člověk prohlédne všechny grafy :-))“

Ludvíkova

„Vždy po večeři a zvláště teď, když mám krokoměr eVito, vyrazíme s manželem na stejný pětakilometrový okruh...“

Liba Babina

„...Dostali jsme k dispozici eVito krokoměry a je to tedy velká motivace a velká sranda to sledovat. Měřím a krokuju všude... tak jsem si dříve krokoměr představovala a nikdy jsem žádný neměla. Lehounká krabička na krku na šňůrce nebo klip kamkoliv připnout.“

Martina12Silna

**Využijte nabídky pro členy STOBklubu, uplatněte kód fit-stob-0413, se kterým získáte slevu 20 % na všechny produkty a služby eVito (až 1 940 Kč při nákupu eVito Premium).** ●



SPECIÁLNÍ NABÍDKA PRO ČLENY STOBKLUBU DO 31. 5. 2013

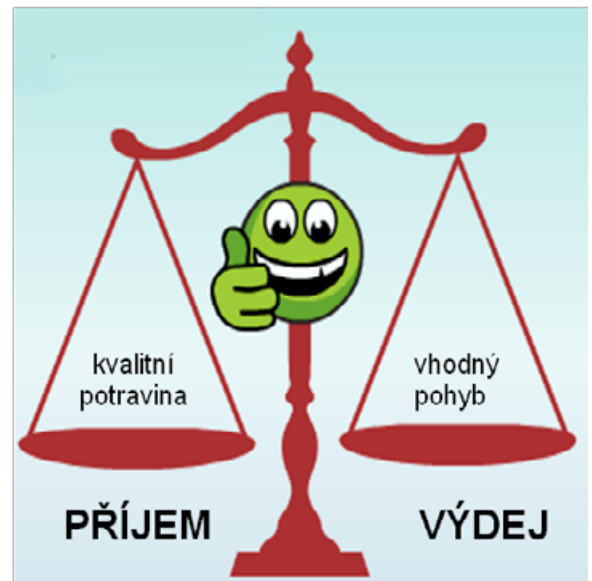
**20% SLEVA**

**Ušetřete 980 Kč při nákupu eVito 4U**

1 940 Kč při nákupu eVito Premium

Pro uplatnění nabídky klikněte ZDE

nebo zadejte v eShopu na [www.evito.cz](http://www.evito.cz) kód fit-stob-0413  
Nebo přijďte s tímto emailem do eVito showroomu (Londýnská 55, Praha 2)



## Hubnoucí džungle aneb Rozumné snížení příjmu energie

Iva Málková

Nedávno jsem natáčela do Černých ovcí hodnocení přípravku Raspberry Ketone. Jak je možné, že i inteligentní lidé opakovaně podléhají naivním reklamám typu (cituji z internetu):

„Zákazníci si spěchají koupit pilulky na hubnutí Raspberry Ketone. V celém USA a Anglii jsou pilulky vyprodány po tom, co je vedoucí dietolog prohlásil za zázračný doplněk na hubnutí. Skutečně! Obchody s potravinami v USA jsou přeplněné zákazníky, kteří hledají malinové ketony – extrakt z malin, který vám podle nového výzkumu může pomoci spalovat tuk. Výsledky jsou zřetelné již za pět dní – přípravek rozpouští kilogramy. Podle Lisy Lynn, vedoucí expertky na hubnutí a příspěvatelky do televizních show o zdraví, mnoho z jejích klientů užívá přípravek Raspberry Ketone, který pomáhá spalovat cukry a tuky a pomůže vám zhubnout 14 kg za 4 týdny bez cvičení a diet. Měsíční dávka stojí na internetu 940,- Kč, a pokud nezhubnete 14 kg za měsíc, vrátí vám peníze.“

Touha lidí zhubnout bez práce je tak mocná, že v tu chvíli jde rozum stranou a převládá emoce. Bohužel, nebo bohudík? **Žádný**

Inzerce



Orlistat Teva 60 mg  
pomáhá snižovat hmotnost  
více než držení samotné diety



Orlistat Teva 60 mg  
se užívá v kombinaci s nízkokalorickou  
dietou a zvýšenou fyzickou aktivitou

## Léčivý přípravek Orlistat Teva

60 mg, tvrdé tobolky  
Orlistatum



## Efektivní hubnutí

klinicky prokázáno



Orlistat Teva 60 mg  
zabraňuje vstřebávání  
přibližně 25 % tuků přijatých potravou

[www.orlistatteva.cz](http://www.orlistatteva.cz)

### DÁRKOVÝ BALÍČEK ke každému léčivému přípravku Orlistat Teva 60 mg

#### Dárkový balíček obsahuje:

- ▶ ADEK vitamíny rozpustné v tucích
- ▶ přehled energetických hodnot potravin STOB



Při užívání se doporučuje pravidelně doplňovat vitamíny rozpustné v tucích A, D, E, K. Dárkový balíček pro Vás obsahuje právě tyto vitamíny. Dárkový balíček žádejte v lékárnách.

Více informací a seznam lékáren naleznete na [www.orlistatteva.cz](http://www.orlistatteva.cz).

Pouze k vnitřnímu užití.

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o., Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha 8, [www.teva.cz](http://www.teva.cz)

TEVA



STOB = partner Orlistat Teva 60 mg  
v edukaci pacientů a odborníků



**doplňek** nemůže způsobit, že z vás „odteče“ tuk jako z nějakého kelímku. Může se spálit tím, že vydáváte více energie, než přijímáte, a tuto energii berete ze sacharidových a tukových zásob. Stále tedy platí známé jednoduché pravidlo: člověk, který se přiměje ke změně životního stylu, **užívá si kvalitního jídla a najde si vhodný pohyb**, jemuž se věnuje s potěšením, zvýší nejen kvalitu svého života, ale jistě zjistí že i kilo jdou dolů bez velkého trápení.

## Jak dospět k energetické nerovnováze?

V následujícím textu se zaměříme na levou miskou vah – na energetický příjem, ale samozřejmě pravá miska – energetický výdej – je pro zvýšení kvality života a redukci váhy neméně důležitá.

## Způsoby vedoucí k omezení energetického příjmu

### Snížení energetického příjmu můžeme dosáhnout

- úpravou jídelničky
- využitím nízkoenergetických bílkovinných diet
- farmakoterapií
- chirurgickými přístupy.

#### a) Úprava jídelničky

Pokud snížíte příjem denně o přibližně 2000 kJ, za týden bude deficit cca 14 000 kJ, což představuje úbytek půl kg tělesného tuku (z toho je zřejmé, že není možný úbytek tuku za předpokladu nezměněné pohybové aktivity, jak slibuje reklama, 14 kg za měsíc). Snížit příjem o 2000 kJ není nic tak dramatického, znamená to odpuštit si denně např. 100gramový balíček oplatek či sušenek, jeden croissant, 100 g tučnějšího salámu či sýra, 1 Big Mac, sáček buráků či litr limonády nebo džusu.

**Pokud oželíte denně jeden z těchto talířků, zhubnete za měsíc dva kilogramy.**

### b) Nízkoenergetické bílkovinné diety

Dnes je na trhu velké množství proteinových diet, které dokážou při nízkém příjmu energie dodat tělu základní živiny. Denní příjem můžete snížit tak, že si místo jednoho pokrmu dáte jednu porci proteinové diety (polévka, koktejl, krém, omeleta, tyčinka apod.) nebo můžete při vyšší váze nahradit jídlo kompletně proteinovými dietami, což by ale už mělo probíhat pod lékařským dohledem.



### c) Farmakoterapie

Pozor, rozlišujte mezi zázračnými pilulkami (viz výše) a farmakoterapií, kdy je efektivita léků ověřená vědeckými studiemi a podstatou je bezpečný mechanismus, který napomáhá snížení energetického příjmu. V současnosti jsou jediným seriózně volně prodejným lékem na obezitu léčivé přípravky

s účinnou látkou orlistatem. Tyto léky vám pomůžou snížit hmotnost více než držení samotné diety. Tlumí totiž činnost střevní lipázy, což je enzym trávicí tuky. Orlistat tedy tuky neodbourává, ale zabraňuje vstřebání přibližně 25% tuků přijatých potravou. Mechanismus působení můžete zhlédnout na této **animaci**.

Kromě poklesu hmotnosti dochází při jeho užívání navíc k významnému zlepšení citlivosti k inzulinu či k poklesu glykovaného hemoglobinu. V lékárnách dostanete např. kléku Orlistat TEVA 60mg navíc i dárkový balíček s ADEK vitaminy, které se při užívání orlistatu doporučuje doplňovat, a s brožurou STOBu Energetické hodnoty potravin. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovnou informaci. Lék k vnitřnímu užití.

### d) Chirurgické přístupy

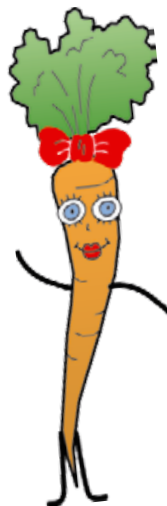
U těžších stupňů obezity, kde selžou klasické metody, mají dobrý efekt chirurgické přístupy. Ty vedou ke snížení energetického příjmu omezenou kapacitou žaludku nebo zákroky, které mají za následek snížení vstřebávání živin.

Pokud chcete hubnout, vyberte si přístup, který opravdu vede k energetické nerovnováze a který vám vyhovuje. ●



# Jak vést dítě ke správným stravovacím návykům

Jana Divoká, Iva Málková



## Přísná omezení nevedou k cíli!

Změna stravovacích návyků je otázkou dlouhodobou. Ukazuje se, že přísná omezení, resp. zákazy některých potravin se u dětí většinou míjí účinkem. Spíše je inspirují k tajné konzumaci zakázaného. Žádná potravina není v rozumném množství nebezpečná. Většina potravin se dá nahradit potravinami podobné chuti, ale s výhodnějším složením. A úplně nejlepším řešením je rozšiřovat rejstřík potravin pro dítě tak, aby si oblíbilo nějaké zdravé jídlo samo. Děti budou jíst to, co jim chutná. Je tedy výhodné vést je k tomu, aby měly rády např. zeleninu a ovoce, a ne jim zakazovat nevhodná jídla. Pokud je přimějeme ke konzumaci vhodných potravin, nebudeme jim již místo na konzumaci tučných a sladkých jídel a nebudeme je muset zakazovat. Pamatujme na to, že nevhodná strava škodí nejen dětem s nadváhou, ale i těm štíhlým, u kterých způsobuje, stejně jako u obézních, zubní kazy, bolesti břicha, zácpu, výkyvy nálad, závislost na sladkém apod.

## „Dostat jídlo pod kontrolu“ = náš cíl

Rodiče by se tedy měli vyhnout tomu, že dítěti zcela odeprou některý druh potravin (např. sladkos-

ti). Jejich cílem by mělo být spíše dostat jídlo jaksi „pod kontrolu“ a nenásilnou formou učit dítě, aby začalo samo poznávat, co je pro jídelníček vhodné a mělo by být jeho pravidelnou součástí, respektive co je méně vhodné a mělo by se do jídelníčku zařazovat s rozumem.

## Čím menší změna v jídelníčku či v jiném návyku se udělá, tím je trvalejší

Změna návyků by však neměla být nijak násilná a rychlá. Doporučuje se postupovat metodou dílčích kroků, to znamená soustředit se po nějakou dobu na jednu – dílčí – změnu ve stravovacích nebo pohybových návycích. Uvědomme si, že změnit návyk je stejný proces, jako když učíme

dítě jezdit na kole nebo když jsme se učili řídit auto. Nenaučíme se to ze dne na den, ale učíme se to po malých postupných krocích, musíme to stále opakovat, než nám to vejde do krve, a samozřejmě při tom i chybujeme. Rozhodně je špatným řešením, když matka slavnostně vyhlásí, že od zítřka začíná vařit zdravě, a tak „odstartuje“ nový, diametrálně odlišný život. Úspěch ovšem nespočívá v tom, že se úplně vzdáte tradičních jídel. Někdy opravdu stačí malé změny v každodenní rutině, které mají velký význam pro zlepšení stravování celé rodiny.

## Trénujeme vhodný jídelní režim

Zcela zásadní chybou se ukazuje nedodržování pravidelného jídelního režimu. Řekli jsme si, že děti často nesnídají, nenosí svačiny a spoléhají na automaty či školní bufety, večer pak dohání denní deficit. Nežrídka konzumují potraviny i mimo jídelní režim. Vhodný jídelní režim by měl obnášet 4–6 denních jídel, tedy snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu, večeři a případně i druhou večeři, tj. malou večerní svačinu, která však být zařazena nemusí. Nejdříve bychom měli dítě vést k pravidelnému zařazení snídaně. Při přivýkání na snídání je dobré začínat podáváním nápoje – čaje,

### PRAKTICKÝ TIP

**na trénink jídelního režimu!** Připravte z tvrdšího papíru kartičky, na které nadepíšete názvy jednotlivých denních jídel (snídaně – dopolední svačina – oběd – odpolední svačina – večeře – případně druhá večeře) a několik kartiček pro jídla navíc (mimo jídelní režim). Děti mohou kartičky doplnit i vhodným obrázkem. Pokud dané denní jídlo dítě sní, připevní kartičku s jeho názvem pomocí magnetky na lednici, na nástěнку či jiné vhodné místo. Stejně postupuje i s kartičkami „navíc“, které ukáží, kolik jídel sní dítě mimo jídelní režim. Večer pak společně zkontrolujete, jak se dařilo jídelní režim v daný den dodržovat. Jí-li dítě mimo jídelní režim více, než je žádoucí, můžete se snažit o to, aby se počet těchto jídel v následujících dnech postupně snižoval. Dítě za každý malý úspěch pochvalte!



## Dva čokoládové bonbony dodají do těla stejně energie jako talířek malin!

20 g čokoládových bonbonů

200 g malin



## Hlídejte množství tuku v sýrech!

60 g tvrdého sýra s 30 % tuku

40 g tvrdého sýra s 45 % tuku



Tvrký sýr je výborným zdrojem vápníku, a proto bychom jej měli do jídelníčku zařazovat pravidelně. Postačí však sýry do 30 % tuku.

## Vybírejte vhodnější uzeniny!

150 g drůbeží šunky

30 g měkkého salámu



Uzeniny jako takové odborníci příliš pro náš jídelníček nedoporučují. Drůbeží šunka v přiměřeném množství je však výjimkou.

**máslo**

10 g 300 kJ, SAFA 5,5 g



**margarín Rama**

10 g 200 kJ, SAFA 1,8 g



V jídelníčku musíme hlídat nasycené mastné kyseliny (SAFA), které jsou obsaženy hlavně v živočišných tucích. Konzumaci mléčných produktů (zejména tučných sýrů) a masných produktů většinou vyčerpáme doporučené množství, a pak je třeba jako viditelné tuky využívat tuky s převahou nenasyčených mastných kyselin – což je většina tuků rostlinných.

posléze mléka, pokračovat zařazením kousku pečiva nebo banánu a postupně zvyšovat množství. Jestliže dítě vstává velmi brzy do školy nebo se nezdaří na snídání ho přivyknout, lze situaci řešit dvěma svačinami do školy. Jednu si dítě sní co nejdříve po příchodu do školy a druhou o velké přestávce. Má-li dítě odpolední aktivity a vrátil-li se ze školy pozdě, je určitě žádoucí, aby mělo s sebou i odpolední svačinu.

## Databáze potravin pomocník pro sestavení vhodného jídelníčku

Pomůckou pro sestavení vhodného dětského jídelníčku se může stát i databáze potravin (najdete ji na [www.hravezijzdave.cz](http://www.hravezijzdave.cz)), obsahující téměř 250 fotografií nejběžnějších potravin a hotových jídel, resp. jejich „přiměřených“ porcí. Každý obrázek ukazuje množství jídla na jednu porci s energetickou hodnotou 600 kJ, u zeleniny 120 kJ. K databázi také náleží tabulka počtu porcí jednotlivých potravinových skupin pro různé věkové kategorie. Ke každému obrázku je připojen komentář, který dítěti prozradí, jak s danou potravinou či jídlem zacházet v rámci celého jídelníčku. Podívejme se na pár příkladů, jak lze také databázi využít k tomu, aby děti získávaly povědomí o energetické hodnotě potravin!

## Pro zvědavé rodiče (i děti)

Pro rodiče a děti, které se chtějí dozvědět více o tom, jak dosáhnout pozitivní změny životního stylu, je tu [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz) a také web [www.hravezijzdave.cz](http://www.hravezijzdave.cz). Na stránkách naleznete mnoho informací, ale i praktických pomůcek, prostřednictvím kterých můžete zkvalitňovat stravovací a pohybové návyky svých dětí. Zajímavé tipy na svačiny získáte také na webu [www.rostemeschuti.cz](http://www.rostemeschuti.cz). ●

**Hadí hlavy****Varianta bez vážení**

- 1,5 kusu kornspitze
- 2 lžice žervé
- cca 1/2 červené papriky

Kornspitz překrojte na polovinu a podélně rozkrojte. Jednu polovinu vždy namažte žervé, položte kousek papriky tak, aby přečuhoval, a zakryjte druhou polovinou kornspitze. Navrch dejte trochu žervé a kousky papriky vytvořte oči. Podávejte s červenou paprikou.

# Děti, ranní vstávání a snídane

## aneb Snídane je grunt

Text a recepty: Jana Divoká,  
recepty připravil a foto: Zdeněk Platl



Tabulky byly vytvořeny na základě programu Sebekoučink na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)

<b>Hadí hlavy</b>	<b>kJ</b>	<b>Množství (g/ml)</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>SAFA (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>
Červená paprika	65	50	0,5	0	0	3
Kornspitz	990	100	9	2	0,4	44
Žervé Lipánek	552	60	4,8	11,4	7,69	2,4
<b>Celkem</b>	<b>1607</b>		<b>14,3</b>	<b>13,4</b>	<b>8,1</b>	<b>49,4</b>
	<b>Přijem</b>	<b>Bílkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>SAFA</b>	<b>Sacharidy</b>	
Snídane	1607 kJ	15 % (14,3 g)	32 % (13,4 g)	1 % (8,1 g)	53 % (49,4 g)	
Energetická denzita	765 kJ/100 g					

Snídane je nejen pro dítě velmi důležitým denním jídlem. Dodá tělu po nočním lačnění energii, a nastartuje jej tak do celého dne. Mnohé studie poukazují na sníženou výkonnost dětí, které ráno nesnídají. Někdy je velmi těžké zorganizovat ranní vstávání tak, aby bylo dostatek času na klidnou snídani. Jestliže dítě nesnídá, je vhodné jej snídání postupně učit. Jsou jistě jedinci, kteří snídat po ránu i přes nejlepší vůli nedokážou. V takovém případě je dobré, má-li dítě při-



## Sendvič s mrkví a jogurt s rozinkami

### Varianta bez vážení

- 4 plátky tmavého toustového chleba
- 1 lžice pomazánkového másla
- 1 lžice rozinek
- 1 střední mrkev
- 3/4 kelímku bílého jogurtu

Jogurt dejte do misky a vrch posypte rozinkami. Plátky chleba opečte v topinkovači. Mrkev omyjte, oškrábejte a škrabkou na brambory nakrájejte slabé plátky. Vezměte dva chleby, namažte je máslem, položte na ně mrkev a přiklopte druhými dvěma plátky opečeného chleba.



chystány do školy dvě svačiny. Jednu z nich si sní jako pozdní snídani po příchodu do školy.

Snídaně by měla obsahovat jak složku sacharidovou (pečivo, méně sladké snídaňové cereálie, ovoce apod.), tak složku bílkovinnou (sýr, šunku, mléko, jogurt, kefír, tvaroh apod.) vhodně doplněné o nápoj, například ovocný čaj, případně vodu nebo zředěný džus.

### A jak zvládnout snídani i ve všední den?

Patříte-li k rodičům, kteří denně prožívají rána ve shonu, zkuste se zamyslet, jak by šla zorganizovat lépe. Řada záležitosti jde jistě vyřešit v předvečer. Děti by měly mít večer nachystané vše potřebné ve školní aktovce a také připravené oblečení, které ráno případně doplníte podle počasí. Berte ranní klid jako vklad do celého dne a zkuste vstát o malou chvilku dříve.

Energetickou hodnotu a složení tvarohových snídaní jsme určili pomocí programu **Sebekoučink**, který si můžete vyzkoušet i vy na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz). ●

Sendvič s mrkví a jogurt s rozinkami	KJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Jihočeské pomazánkové máslo bez příchuti	335	25	1	7,8	3,87	1,5
Rozinky	250	20	0,6	0	0	14,2
Mrkev	90	50	0,5	0	0	5
Chléb toastový tmavý	856	80	8	2,4	0,4	36
Jihočeský bílý jogurt	363	100	6	3	2	8
<b>Celkem</b>	<b>1894</b>		<b>16,1</b>	<b>13,2</b>	<b>6,3</b>	<b>64,7</b>
	<b>Příjem</b>	<b>Bílkoviny</b>	<b>Tuky</b>	<b>SAFA</b>	<b>Sacharidy</b>	
<b>Snídaně</b>	<b>1894 kJ</b>	<b>14 % (16,1 g)</b>	<b>25 % (13,2 g)</b>	<b>13 % (6,3 g)</b>	<b>50 % (64,7 g)</b>	
Energetická denzita	689 kJ/100 g					

# Večeře s Raciem pro děti i rodiče

## Co budeme dnes večeřet?

Nejeden rodič zná situace, kdy po práci a odpoledním maratónu vyzvedávání dětí z družiny či kroužků dorazí domů a stojí před problémem, co připravit rychle k večeři. Často to končí namazaným pečivem „s něčím“, pizzou, hranolky či jiným polotovarem z mrazáku, eventuálně fastfoodem.

Večeře dítěte by měla tvořit asi 25–30% z celkového denního příjmu energie a měla by být jídlem plnohodnotným a vhodně složeným. Měla by obsahovat potraviny dodávající jak sacharidy (přílohy, pečiva), tak i bílkoviny.

Není ale určitě nutné večer připravovat složitá jídla. Ani pečivo „s něčím“ nemusí být špatnou volbou. Právě proto jsme připravili tipy na rychlé večeře, na kterých si pochutnají nejen děti, ale i dospělí. Přinášíme recepty na méně tradiční pomazánky, které lze podávat s pečivem a jež jsou obzvláště chutné s knäckebrot. Večeři nezapomeňte doplnit porcí zeleniny.



## Knäckebrot nejsou nuda!

Někdo má rád jejich příjemnou chuť, jiný si pochvaluje trvanlivost a nenáročnost na skladování, další rád objevuje nové kombinace chutí. Knäckebrot RACIO jsou velmi oblíbené a získávají si stále více příznivců. Jsou skvělým doplňkem redukčních diet a zdravého životního stylu a ideální náhradou za běžné bílé pečivo. Můžete je obložit vším, co máte rádi, a získat tak kromě porce vlákniny také chutnou a zdravou snídani nebo svačinu. Tyto „křupavé chleby“ navíc skvěle chutnají i v kombinaci s chutnými pomazánkami, které si doma hravě připravíte za pár minut.

Tip pro vás: Pokud počítáte každou kalorií, doporučujeme mazat hladkou stranu knäckebrotu. V opačném případě zkuste tu s prohlubněmi, v kterých se pomazánka zachytí ve větším množství, a vy si tak dokonale vychutnáte bohatší porci.



## Pórková pomazánka s jablíčky

(4 porce)

**4 porce 4950 kJ, B 60 g, T 46 g, S 132 g**  
**1 porce 1240 kJ, B 15 g, T 11 g, S 33 g**

- 300 g – 2 menší jablíčka (720 kJ)
- 300 g – 1 středně velký pórek (570 kJ)
- 100 g tvrdého sýra 20% t. v s. (950 kJ)
- 1 bílý jogurt (450 kJ)
- 50 g vlašských ořechů (1400 kJ)
- pepř a sůl (0 kJ)
- 80 g (8 plátků) Knäckebrotu grahamového & žitného Racio (860 kJ)

Na pánvi opražíme dozlatova za stálého míchání vlašské ořechy a necháme je vychladnout. Jablíčka oloupeme a společně s tvrdým sýrem nahrubo nastrouháme. Pórek omyjeme, nakrájíme na tenká kolečka, přidáme bílý jogurt a smícháme s nastrouhanými jablky a sýrem. Pomazánku dochutíme pepřem a solí, namažeme na knäckebrot a posypeme opraženými vlašskými ořechy.



## Okurková pomazánka s křenem a kapary

(4 porce)

**4 porce 2460 kJ, B 19 g, T 23 g, S 77 g**  
**1 porce 610 kJ, B 5 g, T 6 g, S 19 g**

- 300 g salátové okurky (180 kJ)
- 50 g křenu (130 kJ)
- 1 polévková lžíce kaparů (30 kJ)
- 2 stroužky česneku (40 kJ)
- 100 g čerstvého sýra (1000 kJ)
- pepř a sůl (0 kJ)
- 80 g (8 plátek) Knäckebrotu žitného Racio (1080 kJ)

Oloupeme okurku, rozpůlíme ji, odstraníme z ní zrníčka a nakrájíme ji na malé kostičky. Osolíme, promícháme, necháme 15 minut odstát a potom slijeme přebytečnou šťávu. Česnek rozetřeme s trochou soli, křen očistíme a nastrouháme jej najemno. Okurky smícháme s nastrouhaným křenem, česnekem, čerstvým sýrem a kapary. Nakonec pomazánku podle chuti dosolíme a dopeříme. Podáváme s knäckebrotu.



## Avokádová pomazánka s koriandrem (Guacamole)

(4 porce)

**4 porce 5480 kJ, B 15 g, T 96 g, S 95 g**  
**1 porce 1370 kJ, B 4 g, T 24 g, S 24 g**

- 200 g avokáda (1340 kJ)
- 60 ml olivového oleje (2230 kJ)
- 100 g šalotky (200 kJ)
- 1 chilli paprička (70 kJ)
- šťáva z jedné limetky (0 kJ)
- 3–4 snítky čerstvého koriandru (0 kJ)
- pepř a sůl (0 kJ)
- 100 g (8 plátek) Knäckebrotu multigrain Racio (1640 kJ)

Avokádo rozkrojíme, vyjmeme pecku, dužinu vydlabeme a rozmělníme vidličkou. Přendáme ji do misky a ponorným mixérem ji za průběžného přilévání oleje rozmixujeme dohladka tak, aby vznikla hustější kaše. Přidáme nadrobno nakrájenou cibulku, nasekanou a semínek zbavenou chilli papričku, limetkovou šťávu a najemno nasekané lístky koriandru. Vše dobře promícháme a dochutíme solí a pepřem. Hotovou pomazánku mažeme na knäckebrotu.

**Tip pro vás:** Hnědnutí pomazánky zamezíme tím, že do ní vložíme pecku z avokáda. Pro děti lze vynechat chilli papričku. ●





# Zepťer dětem

## Fishburger

(4 porce)

### Suroviny na čtyři porce

- 300 g rybího filé z tresky (990 kJ)
- 100 g bílého chleba (1000 kJ)
- 50 ml polotučného mléka (90 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)
- 150 g cibule (280 kJ)
- 200 g rajčat (160 kJ)
- 40 g kyselá okurky (40 kJ)
- 320 g – 8 krajíčků tmavého chleba (3200 kJ)
- zelená petrželka (0 kJ)
- kerblík (0 kJ)
- 50 g jarní cibulky (70 kJ)
- tymián (0 kJ)
- 20 ml extra panenského olivového oleje (740 kJ)
- 20 g hořčice (80 kJ)
- 100 g – několik listů hlávkového salátu (50 kJ)
- sůl (0 kJ)

**1 porce 1760 kJ, 25 g bílkovin,  
9 g tuku, 60 g sacharidů**

Bílý chléb dáme do misky o průměru 20 cm, zalijeme mlékem a necháme změkknout. Rybu nakrájíme najemno. Bylinky opláchneme, šetrně osušíme a nasekáme najemno. Cibuli nasekáme pomocí mixéru MixSy. V misce o průměru 20 cm smícháme rybu s chlebem a mlékem, jedním ušlehaným vejcem, bylinkami, cibulí a solí. Vytvoříme 4 placičky. Při středním stupni ohřevu rozehřejeme grilovací nádobu o objemu 3,0l. Až se šipka tepelného indikátoru posune do zeleného pole, osmažíme placičky při střední teplotě bez tuku po obou stranách do zlatohněda. Mezitím opláchneme v košíku listy hlávkového salátu a rajčata. Listy natrháme na kusy a rajčata nakrájíme na plátky. Mírně osolíme a lehce pokapeme olivovým olejem. Na tmavý chléb namažeme trochu hořčice a mezi dva plátky chleba vložíme fishburger, salát, rajče a okurky.





## Závin s tvarohem a bílá káva

(1 porce)  
1100 kJ, 12 g bílkovin, 7 g tuku, 38 g sacharidů

- 40 g závinu s tvarohem (750 kJ)
- 250 ml nízkotuč. mléka (350 kJ)

**Závin s tvarohem** (Cca 20 ks)  
- 500 g polohrubé mouky (7250 kJ)  
- 120 g hery (3240 kJ)  
- 20 ml – 2 lžičce oleje (740 kJ)  
- sklenka vody (0 kJ)

### Náplň:

- 250 g netučného tvarohu (700 kJ)
- 150 g moučkového cukru (2410 kJ)
- 2 žloutky (540 kJ)
- 20 ml – 2 lžičce 12% smetany (120 kJ)

Mouku prohněteme spolu s herou a olejem, postupně přidáváme vodu a těsto důkladně vypracujeme pomocí univerzálního mixéru MixSy. Těsto rozdělíme na poloviny. Obě rozválíme na pomoučeném vále na plát o průměru asi 30 cm. Následně jeden plát potřeme olejem, přiložíme druhý plát a těsto zatížíme a necháme alespoň 15 minut odpočinout. Sejmeme zatížení, pláty tence rozválíme, potřeme připravenou tvarohovou náplní, svineme závin a ve středně horké troubě upečeme dorůžova v univerzálním pekáčku Zepter.



## Kuřecí prsíčka s mrkvovými tagliatelle

(1 porce) 1120 kJ, 26 g bílkovin, 4 g tuku, 32 g sacharidů

- 100 g kuřecích prsou (430 kJ)
- 300 g – 2 větší mrkve (540 kJ)
- 3 ml – lžička olivového oleje (110 kJ)
- 10 g – stroužek česneku (40 kJ)
- nasekaná petrželka (0 kJ)
- sůl a pepř (0 kJ)

Mrkev očistíme a nakrájíme na dlouhé, velmi tenké plátky, podobné těstovinám tagliatelle. Mrkev vložíme do nádoby o objemu 1,8 l s vloženou nádobou s děrovaným dnem pro vaření v páře, přidáme 1/2 šálku vody a přiklopíme poklicí. Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň, a až se šipka indikátoru tepelné regulace posune do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme mrkev vařit 3–4 minuty v páře. Vypneme zdroj ohřevu a necháme mrkev v přiklopené nádobě. Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a rozejdeme grilovací nádobu Quadra o objemu 2,0 l. Kuřecí prsa opékáme bez tuku z každé strany 7–8 minut. Maso vždy vložíme do nádoby, přitlačíme vidličkou k pánvi a zavřeme poklici. Až se maso odlepi od pánve, je hotové, otočíme je a postup zopakujeme. Hotové kuřecí maso pak vyjmeme a nakrájíme na plátky. Mrkev vložíme do servírovací misky a posypeme nasekaným česnekem spolu se zelenou petrželkou. Navrch položíme plátky kuřecího masa, podle chuti osolíme, opepříme a pokapeme několika kapkami extra panenského olivového oleje. ●



# Sladkosti s vlákninou Hi-maize®

Vláknina je označení pro rostlinné polysacharidy, které náš trávicí systém nedokáže zpracovat. Dělí se na rozpustnou a nerozpustnou. Hlavním přínosem vlákniny ve stravě je její vliv na skladbu užitečných bakterií ve střevě, a tedy na jeho zdraví, což podporuje prevenci mnoha civilizačních onemocnění.

Mezi vlákninu řadíme i rezistentní škrob Hi-maize®. Jeho použitím při přípravě pokrmů, pro které se běžně používá bílá mouka – pečivo, sušenky, knedlíky, moučníky atp. – zvýšíme množství vlákniny v pokrmu, a tím snížíme i její glykemický index. Pokrm, ve kterém se využívá rezistentní škrob, tedy tolik nezvyšuje hladinu krevního cukru.

Rezistentní škrob Hi-maize® navíc projde trávicím traktem nezpracován, a tudíž se do jisté míry snižuje i energetická hodnota pokrmu. V následujících receptech přinášíme náměty pro přípravu sladkých pokrmů právě s využitím rezistentního škrobu Hi-maize®. Věříme, že tato „zdravější“ varianta sladkostí potěší i děti. Jen je vhodné připomenout, že děti do 10 let by neměly přijímat vlákniny nadměrné množství. Jejich trávicí systém by mohl přebytek vlákniny naopak velmi zatížit.

## Jahodový koláček

(cca 12 ks)

**12 porcí 5160 kJ, B 60 g, T 9 g, S 230 g**  
**1 porce 430 kJ, B 5 g, T 1 g, S 19 g**

### Suroviny na dvanáct porcí

- 210 g hladké mouky (3110 kJ)
- 40 g rezistentního škrobu Hi-maize (220 kJ)
- 8 g nekalorického sladidla vhodného k pečení (0 kJ)
- 250 ml nízkotučného mléka (350 kJ)
- půl prášku do pečiva (50 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)
- lžička citronové kůry (0 kJ)
- špetka soli (0 kJ)
- 10 g marmelády (100 kJ)
- 500 g jahod (850 kJ)
- 1 balíček želatiny (pro přípravu půl litru želatiny) (140 kJ)

Do větší mísy dejte prosátou mouku, rezistentní škrob, sladidlo na pečení, vejce, nastrohanou citronovou kůru a špetku soli. Přilijte mléko a zadělejte těsto. Připravené těsto nalijte na vyšší plech vyložený pečicím papírem a pečte 15 minut v troubě rozpálené na 180 °C. Po upečení nechte korpus na plechu vychladnout. Pak omyjte jahody, nakrájejte je na půlky či čtvrtky a dejte na chvíli do lednice vychladit. Z korpusu vykrájejte libovolné tvary, lehce je potřete marmeládou (bude sloužit jako lepidlo) a vyskládejte na ně jahody. Podle návodu na sáčku si připravte želatinu a nechte ji trochu zchladnout. Vychladlé ovoce potřete želatinou a dejte ještě na chvíli do lednice ztuhnout.



## Ovocný dort

(cca 8 ks)

**8 porcí 5390 kJ, B 66 g, T 10 g, S 231 g**  
**1 porce 670 kJ, B 8 g, T 1 g, S 29 g**

### Suroviny na osm porcí

- 210 g hladké mouky (3110 kJ)
- 40 g rezistentního škrobu Hi-maize (220 kJ)
- 8 g nekalorického sladidla vhodného k pečení (0 kJ)
- 250 ml nízkotučného mléka (350 kJ)
- půl prášku do pečiva (50 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)
- lžička citronové kůry (0 kJ)
- špetka soli (0 kJ)

### Náplň

- 200 g odtučněného tvarohu (560 kJ)
- půl sáčku vanilkového cukru (160 kJ)
- 300 g ovoce (600 kJ)

Do větší mísy dejte prosátou mouku, rezistentní škrob, sladidlo na pečení, vejce, nastrouhanou citronovou kůru a špetku soli. Přilijte mléko a zadělejte těsto. Připravené těsto nalijte do dortové formy vyložené pečicím papírem a pečte 15 minut v troubě rozpálené na 180 °C. Po upečení nechte korpus ve formě vychladnout. Vychladlý korpus vyndejte z formy, potřete jej tvarohem oslazeným vanilkovým cukrem a ozdobte ovocem. ●





**100 g tvarohového dortu s ovocem**  
500 kJ / 5 g tuku / 13 g sacharidů



**100 g klasického polévaného dortu**  
1700 kJ / 24 g tuku / 36 g sacharidů



**100 g kakaové rolády**  
1500 kJ / 22 g tuku / 34 g sacharidů

### Srovnejte!

# Oslavte Mezinárodní den dětí zdravě a chutně!

Zákusky, dorty, chlebičky s majonézou, chipsy, tyčinky, slané oříšky a další sladké i slané pochoutky bývají součástí každé oslavy. A dětem, jak známo, tyto potraviny chutnají obzvláště.

Je pravdou, že jedno přejedení nic neznamená. Abychom přibrali 1 kg tuku, museli bychom sníst asi 25 000 kJ nad svůj denní limit. Takové množství energie odpovídá 5 velkým pytlíkům chipsů, 10 balení slaných arašídů či 44 chlebičkám s bramborovým salátem, což se zřejmě málokomu za večer povede sníst. Přibírání není tedy způsobeno jednorázovým přejedením, ale tím, že denní limit přijímané energie překračujeme dlouhodoběji, a porušujeme tedy základní pravidlo o vyrovnaném příjmu a výdeji energie.

## I oslavu lze zvládnout bez přejídání!

Ale i přesto lze oslavu pojednat bez přejedení sladkými či slanými pochoutkami. Proto jsme pro vás připravili několik tipů, jak přichystat „zdravější“, a přitom chutné pohoštění pro (nejen) dětské párty.

## Sladké pokušení

Sladkosti, bez kterých si mnoho z nás správnou oslavu nedokáže představit, dodají do našeho těla mnoho energie. Avšak i mlsat se dá méně energeticky, a přitom velmi chutně.

### Tvarohový dort s ovocem

- 500 g měkkého polotučného tvarohu
- 200 g zakysané smetany
- 40 g moučkového cukru
- 40 g dětských piškotů
- 250 g čerstvého ovoce

Tvaroh rozmícháme společně se zakysanou smetanou a cukrem. Použijeme-li sladší ovoce, jako třeba banán, lze dát cukru i méně. Dno dortové formy pokryjeme dětskými piškoty. Na piškoty dáme polovinu umíchané tvarohové hmoty a tu poklademe nakrájeným ovocem. Vhodné jsou například banány, kiwi, jahody, broskve nebo meruňky.

Vrstvu ovoce pokryjeme druhou polovinou tvarohové hmoty a pěkně ji uhladíme do roviny. Dort necháme v lednici ztuhnout. Před podáváním můžeme dozdobit čerstvým ovocem.







1 ks (60 g) chlebíčku s tvarohovou pomazánkou  
500 kJ / 4,2 g tuku

**Srovnejte!**



1 kus (26 g) jednohubky z celozrnné vevy,  
margarín Rama, sýr a zelenina  
280 kJ / 3,6 g tuku

**Srovnejte!**



1 ks (60 g) chlebíčku s vlašským salátem  
670 kJ / 8,2 g tuku



1 kus (23 g) jednohubky s máslem a klobásou  
340 kJ / 5,5 g tuku

## Chlebíčky

Obložené chlebíčky jsou klasikou pochoutkou oslav veškerého druhu! Energetická hodnota chlebíčků, které se dají běžně koupit v lahůdkářstvích, se pohybuje od 600 kJ i do 1400 kJ – dle použitých surovin. Vzhledem k tomu, že se k výrobě chlebíčků používají zejména saláty s majonézou, máslo a tučnější salámy, obsahují dosti tuku. Energetická hodnota a právě množství tuku se dá tedy snížit zejména využitím výhodnějších surovin.

## Jednohubky

Podobně jako s chlebíčky je to i s jednohubkami. Často na ně mažeme tučnější pomazánky nebo je zdobíme uzeninami.

## Nic není černobílé

**Máslo nebo margarín?** S takovými dilematy se setkáváme na každém kroku. V prvé řadě si musíme uvědomit, že nic není černobílé. Jsou tuky dobré a horší. **Špatné tuky** (s převahou nasycených mastných kyselin) najdeme v tučném masu, uzeninách, plnotučných mléčných výrobcích, v různých polevách, dortech, zákuscích, trvanlivém a jemném pečivu, v másle a sádle. Druhou skupinu tvoří tzv. dobré tuky s obsahem převážně nenasycených mastných kyselin, které až na rybí tuk získáváme z rostlinných zdrojů. (Výjimku tvoří tuky kokosový, palmový a palmojádrový, které mají také nevýhodné složení). Z celkového příjmu tuků by dvě třetiny měly pokrýt tuky dobré (rostlinného původu s převahou nenasycených mastných kyselin a rybí tuk) a pouze zbývající jedna třetina by měla připadnout na tuky špatné (převážně živočišného původu). Většina lidí zkonzumuje doporučené množství v podobě skrytých tuků (maso, uzeniny, sýry, cukrovinky s nevýhodným rostlinným tukem), a proto se pak již doporučuje zbytek čerpat z potravin bohatých na nenasycené mastné kyseliny. V praxi to znamená mazat na chléb kvalitní margaríny, na přípravu jídel používat rostlinné oleje (např. řepkový nebo olivový). Pokud však dokážete „ukočírovat“ nasycené tuky v uzeninách apod., klidně sobě i dětem namažte chléb máslem. Jde o celkovou denní bilanci – nasycené versus nenasycené 1:2.



**100 g zeleniny** 100 kJ / 0 g tuku  
**100 g jogurtového dresinku s bylinkami**  
 350 kJ / 3 g tuku



**100 g slaných arašídů**  
 2500 kJ / 44 g tuku

**Srovnejte!**



**100 g chipsů**  
 2200 kJ / 33 g tuku



**100 g slaných tyčinek**  
 1630 kJ / 5 g tuku

## „Slané“ zobání

Slaných pochoutek jsou schopny děti zkonsumovat během oslavy velké množství. Přijmou tak velké množství energie, tuku a často i soli.



**3 dl džusu**  
 660 kJ / 36 g sacharidů – 9 kostek cukru



**3 dl koly**  
 540 kJ / 33 g sacharidů – 8 kostek cukru

**Srovnejte!**



**3 dl ledového čaje**  
 360 kJ / 21 g sacharidů – 5 kostek cukru



**3 dl ovocného sirupu ředěného 1:9**  
 345 kJ / 20 g sacharidů – 5 kostek cukru

## Obezřetně i s nápoji

V nápojích se skrývá mnoho jednoduchých sacharidů – cukrů. Obrázky ukazují množství sacharidů v nápojích v kostkách cukru (1 kostka = 4 g). ●



UGOVA  
ČERSTVÁ  
ŠTÁVA  
OŠETŘENA  
VYSOKÝM  
TLAKEM



# Zdravý přípitek s UGEM

Přitukněte si s kamarády na oslavu dne dětí lahvičkou **UGO se šťávou ze zeleniny a ovoce**. Lahvičky nejsou ošetřeny pasterizací, tedy tepelnou úpravou, ale **pouze vysokým tlakem** (tzv. paskalizací). Díky tomu vydrží šťáva při uchování v chladu čerstvá až 3 týdny. Přitom si **zachová živiny, svoji přirozenou barvu a chuť** podobnou, jako má čerstvá šťáva. K dostání je v příchutích jablko, mrkev a jablko, řepa a jablko, celer a jablko, červené zelí a jablko. Na výrobu každé 200ml lahvičky zpracuje výrobce – firma Kofola – zhruba 0,5 kg čerstvého ovoce a zeleniny. ●

**rozenou barvu a chuť** podobnou, jako má čerstvá šťáva. K dostání je v příchutích jablko, mrkev a jablko, řepa a jablko, celer a jablko, červené zelí a jablko. Na výrobu každé 200ml lahvičky zpracuje výrobce – firma Kofola – zhruba 0,5 kg čerstvého ovoce a zeleniny. ●





# Jezte chutně a zdravě, šetřete čas i peníze!

## Krabičková dieta

NAŠE PROGRAMY PRO HUBNUTÍ,  
ZDRAVOU STRAVU I AKTIVNÍ ŽIVOT.



PRO ZDRAVÍ



PRO SPORT



BEZ MASA



BEZ LEPKU



snídaně



dopolední svačina



oběd



odpolední svačina



večeře



přílohová miska



ZDRAVÉ  
STRAVOVÁNÍ

volejte zdarma 800 204 204  
[www.zdravestravovani.cz](http://www.zdravestravovani.cz)



# Výlet na Kanáry

Iva Málková

V období, kdy je u nás zima a nevlídno, se 25 žen a jeden muž vydali na Kanárské ostrovy – tentokrát na ostrov Fuenteventuru. Sloganem cesty bylo „exotické hubnutí se STOBem“. Samozřejmě, že všem bylo od počátku jasné, že hlavním cílem je regenerace, obnova sil a vylepšení fyzické kondice. S radostí jsme se nechali přenést do diametrálně odlišného prostředí, vychutnali si zasloužený odpočinek a poznávali zajímavosti dalšího ostrova.

Ostatně to, že Kanárské ostrovy nejsou jen „koupací“ destinací, potvrzuje i generální ředitelka Canaria travel Lenka Viková: „Kanárské ostrovy bez pochyby nejsou určeny jen pro klienty, kteří vyhledávají moře, sluníčko a nadstandardní kvalitu služeb, jak si mnozí myslí. Je zde nepřeberné množství možností, jak aktivně využít svoji dovolenou. Ať už jsou to právě pobyty plné pohybu, cesty za gastronomickými specialitami, nebo poznávání místní přírody, kultury a architektury. Naším mottem je 7 ostrovů, 7 světů k objevování a jsem přesvědčena o tom, že to přesně vystihuje nádhernou rozmanitost tohoto souostroví.“ Více informací získáte na [www.canariatravel.cz](http://www.canariatravel.cz).

**Canaria**  
travel



Na letišti nastoupila tvrdá realita – ve vedru jsme museli odhodit kabáty, bundy i svetry a obrysy našich těl vynikly v celé kráse. Přesto někteří, jako Světlana, Eva, Štěpánka, Zdena a další, mohli hrdě vypnout hrud' a říct: rok se s rokem sešel a mě je stále méně.

Hned odpoledne jsme začali cvičit. To, že se do rytmu hudby pohupují i nám neznámé osoby na balkonech, nás, kteří jezdí pravidelně, neudivilo. A tak jsme s chutí pálili



**Získejte energii  
a ztratíte kilogramy  
na pobytech se STOBem**

Pojeďte s námi třeba do Bystřice nad Perštejnem, Františkových Lázní, Písku, Prachatic, Krkonoš, Jeseníků či na Kypr nebo na Ischii.



[www.stob.cz](http://www.stob.cz)  
[www.elisting.cz](http://www.elisting.cz)

**OBSAH**



# ZDRAVÁ POKOŽKA A KRÁSNÉ OPÁLENÍ

V KAŽDÉM BALENÍ  
VŽDY NĚCO NAVÍC  
**PRO VÁS**

## **SUPER BETA-KAROTEN**

- » beta-karoten
- » přírodní extrakt z marigoldu (měsíčku lékařského)
  - zdroj luteinu a zeaxantinu
- » unikátní látka  **BIOPERINE**<sup>®</sup> - patentovaný standardizovaný extrakt (piperin) vyráběný z plodů Piper nigrum (černý pepř)
  - klinická studie na [www.bioperine.com](http://www.bioperine.com)
- » antioxidanty selen, vitaminy C a E

### **JEDINEČNÁ KOMBINACE SYNERGICKY PŮSOBÍCÍCH SLOŽEK PŘÍSPÍVÁ K:**

- » získání a udržení krásné barvy pokožky po pobytu na slunci
- » udržení normálního stavu vlasů, nehtů a pokožky
- » udržení normálního stavu zraku
- » antioxidační ochraně

**90 TABLET  
NÁRAMEK  
GLAMOUR**



**100 TABLET  
+ 50% ZDARMA**

**60 TABLET  
+ 50% ZDARMA**



Doplněk stravy. Žádejte ve vaší lékárně.

VITAR, s.r.o. | třída Tomáše Bati 385 | 763 02 Zlín | Česká republika | [www.vitar.cz](http://www.vitar.cz)





kalorie. Nachodili jsme tisíce kilometrů (dohromady) po mořském pobřeží, které je proslaveno desítkami kilometrů nádherných pláží, a zhubli desítky kilogramů.

Pobyt byl pro někoho motivací k zahájení hubnutí, pro jiné utvrzením ve správných návycích. Možná, že se příští rok sejdem znovu – a opět o pár kilogramů lehčí.

Můžete vyzkoušet i jiné pobyty se STOBem – v červnu stihnete ještě Sicílii či řecké ostrovy, v září Kypr, v říjnu Ischii a přes léto samozřejmě i pobyty na různých místech nádherného Česka.

### Dejme slovo Zdence Crkvoové Kanáry mě nasměrovaly

Celý život jsem neměla problémy s váhou, měřím 180 cm a s váhou 75 kilo jsem byla spokojená. Jídlo nebylo vůbec stěžejním tématem mého života. Ráda jsem sportovala – žila jsem na vesnici a byla jsem stále v pohybu. Celá rodina jezdila od jara do podzimu o víkendech na kole, v zimě na hory.

Pracuji v oblasti pojišťovnictví. Zaměstnavatel pořádá různé sportovní akce – cyklistické závody, orientační závody. Ověřila jsem si, že mám dobrou zdatnost, a vozila jsem domů i medaile. To trvalo asi 10 let. A tak až do mých 45 let byl život pohoda – spokojená sportující rodina, spokojenost v práci.

Pak přišla změna prostředí v zaměstnání – velká hala s klimatizací. To mělo negativní dopad na mé zdraví. Byla jsem často nemocná. Došlo k oslabení imunity. Sportem jsem se přestala zabývat a kila přibývala.

Za rok jsem nabrala 10 kilo. Šla jsem k výživové poradkyni, která mi sestavila jídelníček. Seznam jídel mi nevyhovoval. Byla jsem např. zvyklá na ryby, a dle jídelníčku jsem musela jíst hlavně hovězí. A navíc doporučené porce byly daleko větší, než na jaké jsem byla zvyklá, a za 14 dní jsem přibrala dvě kila. Poradkyně mi řekla, ať vydržím, že se to srovná. Nevydržela jsem a v r. 2012 jsem se vydala se STOBem na cvičební pobyt na Kanárské ostrovy, kde jsem chtěla „ozdravět“.

Váha mi ukázala 90 kilo. Při nordic walkingu při východu slunce po mořském pobřeží se mi zastesklo po životě s pohybem. Dozvěděla jsem

se navíc mnoho informací ohledně stravování. Ještě cennější než to, že jsem zhubla za týden téměř 2 kila, bylo, že jsem si již dokázala s pomocí materiálů STOBu sestavit jídelníček. Hubla jsem dle hesla STOBu pomalu, ale jistě – každý měsíc kilo. Je r. 2013 a jsem zase na Kanárech. A o 10 kilo lehčí. Doma napřed trochu protestovali proti „zelenobílé“ ledničce (zelené – zelenina, bílé – mléčné výrobky, bílé maso apod.). Naučila jsem se ke každému chodu přidat zeleninu. Rodina si pomalu zvyká, že smažený řízek už k životu nepotřebuje. Nejvíce mi pomohla brožura *Talířky*. Pomalu se vracím k pohybu. V řešení je také můj zdravotní stav – nedokážu však vyřešit pracovní stres. A tak doufám, že mě to nehodí zase zpátky. ●



Na výlety se hodí proteinové tyčinky.

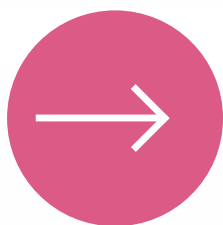
# PLOCHÉ BŘÍŠKO?

Staňte se hvězdou parketu!

## PROGRAM PLOCHÉ BŘÍŠKO

**Nestlé Fitness** vám přináší ZDARMA zábavný taneční program, který vám pomůže zapracovat na plochem břišku – ve 3 snadných krocích:

- 1 POSILUJTE  
BŘÍŠNÍ SVALY
- 2 TANČETE
- 3 JEZTE  
SPRÁVNĚ



ZAČNĚTE





Vychutnejte si kávu arabiku  
např. v instantní kávě Carte Noire

Karolina Hlavatá, Iva Málková

Káva jako potravinu je lidstvu známa již po tisíce let a je nejčastěji konzumovaným nápojem s prokázaným léčebným účinkem. V kávě najdeme více než 200 složek (např. fenolické látky, minerální látky, flavonoidy, vitaminy a další látky s významnou antioxidační aktivitou), jejich obsah a účinek ale velmi záleží na způsobu pražení kávových bobů a na způsobu přípravy kávy.

## Kofein

Nejvýznamnější a neznámější látkou obsaženou v kávě je kofein, který se zpravidla vyskytuje v nad-

zemních částech listnatých rostlin, kde tvoří přirozenou ochranu proti škůdcům. Šálek kávy (150 ml) **obsahuje** průměrně 64–95 mg kofeinu, šálek instantní kávy asi 35 mg, šálek černého čaje 47 mg, šálek zeleného čaje 30 mg a šálek kolových nápojů 20–23 mg a šálek energetického nápoje dokonce 48 mg.

**A jakým způsobem kofein působí na člověka?** Po vypití šálku kávy dojde k vyplavení adrenalinu z nadledvin, což způsobí konstriktci (stažení) cév na povrchu těla a zvýšení krevního tlaku. Kofein zvyšuje prokrvení mozku a jeho aktivitu, užívá se pro svůj povzbuzující účinek na metabolismus a spalování tuků jako součást léků na hubnutí. Pokud jste náruživými pijáky kávy, může u vás její náhlé vysazení vyvolat lehké abstinenční příznaky, jako jsou bolesti hlavy, ospalost nebo podrážděnost. Tolerance vůči kofeinu a jeho odbourávání

je dáno nejen geneticky a věkem (u starších osob a dětí trvá odbourávání déle), ale je ovlivněno i některými léčivými, nemocemi nebo emočním stavem.

## Mýty o kávě

Konzumace kávy je obestřena celou řadou mýtů. Mezi nejčastější argumenty, proč nepít kávu, patří, že zvyšuje **krevní tlak**, že odvodňuje a je škodlivá v době těhotenství a při kojení. Co se týká zvyšování krevního tlaku – po vypití šálku kávy dojde ke krátkodobému zvýšení krevního tlaku, nicméně při pravidelném pití se vytvoří tolerance a krevní tlak se nezvyšuje. Epidemiologické studie ukazují, že konzumace méně než 5 šálků za den (tj. max 300 mg kofeinu) riziko infarktu myokardu nezvyšuje. Proto i lidé, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem, si mohou kávu dopřát. Pravidelná konzumace kávy



*Nová generace kávy – instantní káva, do které se přidávají velmi jemně namletá kávová zrna – tzv. mletá v rozpustné. Millicano v sobě tedy spojuje jednoduchost přípravy rozpustné kávy a plnou chuť a vůni kávy mleté.*

snižuje hladinu homocysteinu (homocystein se dává do souvislosti se zvýšeným rizikem vzniku aterosklerózy), zlepšuje stav cév, a tím zmenšuje riziko infarktu myokardu. Pozitivní vliv pití kávy se prokázal i v případě cukrovky 2. typu. Ukazuje se, že kofein obsažený v kávě zlepšuje využití glukózy ve tkáních a zvyšuje citlivost k inzulinu, a tím snižuje riziko diabetu. Pozor ale na sladké kofeinové nápoje, které vedle kofeinu obsahují i velké množství sacharózy, která zvyšuje riziko obezity a následně i diabetu. V posledních letech byl také odhalen vztah mezi pitím kávy a snížením rizika Parkinsonovy choroby či nižším rizikem demence a vzniku Alzheimerovy choroby.

A co **dehydratace**? Na základě rozsáhlých studií bylo prokázáno, že při běžné konzumaci kávy (do 300 mg kofeinu) k dehydrataci nedochází. Potíž by mohla nastat při výraznější konzumaci energetických nápojů (obsah kofeinu

je zde poměrně vysoký), při vyšší sportovní zátěži nebo při konzumaci velkého množství silné kávy (odpovídající průměrně 640 mg kofeinu). Lze tedy říct, že při průměrném pití kávy dehydratací ohroženi nejsme a kávu je možné připočítat do celkového denního příjmu tekutin.

Ve vztahu k **těhotenství a kojení** existují obavy, že by kofein mohl způsobovat poruchy růstu a vývoje plodu. Na základě sledování bylo prokázáno, že mírná konzumace kávy v těhotenství (2–3 šálky/den) uvedené potíže nezpůsobuje, takže i nastávající maminky si mohou šálek kávy vychutnat. Při kojení platí stejná omezení, protože nadměrné pití kávy může způsobovat podrážděnost a nespavost dítěte.

## Energie

Pokud do kávy nebo čaje nepřidáváme žádné další přísady, je jejich energetická hodnota téměř

nulová. Zvýší se přidávkem mléka a samozřejmě ještě více přidávkem smetany (rozhodující je množství a tučnost přidaného mléka nebo smetany). Na trhu je řada výrobků označovaných jako náhrady smetany do kávy a čaje. Jejich energetická hodnota je v podstatě stejná jako energetická hodnota sušeného plnotučného mléka, a navíc tuk v nich obsažený má z hlediska srdečně-cévních onemocnění daleko horší složení než tuk mléčný, a proto je lépe používat jako přídavek do kávy nebo čaje mléko. Přidáte-li ke kávě cukr, zmrzlinu nebo alkohol, může se energetická hodnota blížit hodnotě celého občerstvení. Kostka cukru (5 g) obsahuje okolo 90 kJ. Pokud si dáte po ránu jen kávu s cukrem, není to ideální řešení, rozhoupe se vám hladina cukru v krvi a můžete brzy dostat hlad.

Když vás honí mlsná, může vám být i káva dobrým pomocníkem, volte však nízkokalorické varianty.





Kvalitní instantní káva má jak dobrou chuť, tak nízký obsah nežádoucích látek. Díky cappuccinu či frappé uspokojíte nízkokaloricky chuť na sladké.

**Tip**

Pochutnejte si např. na **cappuccinu** bez kalorií. Nádobu naplníte do jedné třetiny mlékem – může být i nízkotučné, buď studené, nebo zahřáté na 60 stupňů – a pár sekund mixujete šlehačem. Vytvoří se pěna, kterou vmícháte do kávy. Kdo má rád sladké, přidá aspartam, sukralózu či stévia a má pocit pravého italského cappuccina se zanedbatelnou energetickou hodnotou.

**Rozpustnou kávu poznáte od levnější kávoviny** tím, že na etiketě v případě kávy bude uvedena jediná výchozí surovina – káva. Ve složení výrobku je to uvedeno například slovy

„100% rozpustná káva“ nebo „pražená rozpustná 100% káva“ apod. Jestliže výrobek obsahuje přidané kávoviny, musí to být ve složení napsáno a už se nesmí nazývat instantní (rozpustnou) kávou. Někteří výrobci se snaží zmást méně pozorné spotřebitele slovy „Cafe“ nebo „Kávička“ na přední straně obalu, ze složení na jeho zadní straně však vyplývá, že jde o směs kávovin či kávovin a kávy.

**Závěrem lze říct**, že káva v dávce 3–5 šáleků o objemu 150 ml (tj. ≤ 300 mg kofeinu) za den nepředstavuje pro zdravé osoby žádné zdravotní riziko, naopak přináší mnoho pozitiv pro zdraví. Nicméně

nadměrné pití kávy (více než 6 šáleků/den) není bez rizika. Vysoký příjem kofeinu zvyšuje vylučování vápníku do moči a tím i riziko osteoporózy. ●



*Milovníci husté pěny, volte např. kávu VELVET, která je ideální právě pro přípravu cappuccina nebo frappé.*

STOB	CEDNÍK	AMERICKÝ STŘEDNÍ DEVON	STOB	SPZ PRAHY	DVEŘNÍ ZÁVĚS	BELGICKÝ POLITIK	STOB	DŮCHOD	LIDOVÝ NÁZEV PRO OMAN	STOB	DRUH PALMY	SNÍMATI	AFRICKÝ STÁT	TU MÁŠ
PŘED-LOŽKA			AKR. SOUHVĚZDÍ RAJKA (APUS)				EGYPT. BŮH SLUNCE			ZAKLAD. BULHARSKÉ DYNASTIE				
SLOVEN. IR			ZVUK PADAJÍCÍCH KAPEK NAVĚSTI				NÁZEV HLÁSKY NEBESKÉ TĚLESO			JAP. SÍDLO NA OSTR. ÓSIMA ZKR. NAŠI TELEVIZE				
1. ČÁST TAJENKY														CITO-SLOVCE HIHNÁNÍ
POHŘEBNÍ HOSTINA				NADÁNÍ NASTOU- PENÍ							SPOTŘEBNÍ DAN ČERSTVÉ PŘIPRA- VENÉ JÍDLA			
UKAZOVACÍ ZÁJMENO					PROHNANÝ ČLOVĚK (OBEČNĚ) JAKÉ					MATKA (EXPR.) SNADNO				
STOB	ANGL. NEBO	POLNÍ ROSTLINA SLOVEN. CO				TEDY EMÍLIE (DOMÁCKY)			ŘÍMSKY 54 MPZ STŘEDO- AFR. REPUBLIKY				BOHYNĚ VÍTEZTVÍ	Pomůcka APS, ASEN, KUGA, ATTA, ERIAN, SPAAK, ALANT, ANET
DRUHÁ ČÁST DANTOVY BOŽSKÉ KOMEDIE								FRAN- COUZSKÝ PRIMÁTOR						
3. ČÁST TAJENKY														PLOŠNÁ MÍRA
STOB	PRAŽSKÁ STAVEBNÍ OBNOVA	VÁNEK ODSUZO- VAT					PROMYŠ- LENÝ POSTUP DOPLĚSTI							
DOUŠKA V DOPISE			NÁZEV PÍSMENE P VŮLE			RUSKÝ SOUHLAS ŠPATNÝ MALÍŘ			INICIÁLY KORBE- LÁRE PLATIDLO ČECH			JUDŮV SYN VYUČOVACÍ PŘEDMĚT 1. TRÍDY		
ARTEFAKTY					VRAŽDA (ZAST) LUDOL- FOVO ČÍSLO					AČKOLIV NÁZEV HLÁSKY K			FRANCOUZ. SÍDLO	MATKA (FAMIL)
V ZÁMEZÍ				OSMINOHÝ ČLENOVEC SEKNOUT							DO TOHO MÍSTA PULS			
STOB	2. ČÁST TAJENKY SPZ JIČÍN													
OSTATNÍ					NEJ- MOCNĚJŠÍ BOHYNĚ V ZÁPADNÍ ASII					POUZE (NÁŘ.)				
VÁŽIT SI					INDONĚS. OSTROV					POŽIVATI TEKUTINU				

**Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 41 zní:** Orlistat pomáhá zhubnout více než diety.

**Výherci se stávají:** Milena Patočková z Hradce Králové, Ladislav Novotný z Lázní Bohdaneč a Milena Buřinská z Ratíškovic. Křížovku z č. 42 si vytiskněte, vyluštěte a tajenku pošlete na náš e-mail [krizovka@stob.cz](mailto:krizovka@stob.cz).

**Ve vlastním zájmu napište i zaslací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 43. Do té doby můžete tajenku zasílat.**

**Tři vylosovaní výherci získají dvě lahve pro děti a dvě vykrajovátka na chléb od společnosti Rama.**