

O alternativních možnostech stravování studentů

Vloženo: 20.06.2016 Reklamní sdělení

Možná se některým lidem zdá, že život vysokoškoláka je jednoduchý. Občas zápočet, později zkoušky a mezitím zábava a párty. Je to tak i není současně. Někteří studenti jsou opravdu nezodpovědní a studium berou jen jako jeden velký mejdan. To se častokrát vymstí. Je mnoho studentů plných energie, kteří se chtějí dobře učit i rozvíjet mimo vysoké školy a zároveň žít aktivně, setkávat se s přáteli.

Různorodé povinnosti a aktivity si vyžadují nejen duševní pohodu, ale též dobrou fyzickou kondici. Správná výživa je neopomenutelnou součástí fyzického zdraví. Energetický nápoj není nejlepší cesta k dodání energie. Je třeba pravidelně tělu dodat zdraví prospěšné látky. Zároveň aby se jídlo rychle připravilo. Dobře nasycení, fungující organismus zvládne mnohem více. Například potíže se seminární prací, nemusí existovat. Dobře najedení se budete cítit lépe a snadno napíšete pár stran [seminární práce](#). Neodkládejte to na poslední chvíli. Získejte si materiály na internetu a v knihovně. S výživnými jídly budete dobře nastartováni na všechny denní aktivity. Inspirujte se s pár typy na zajímavé a chutné alternativy:

Co si dát k snídani

Když máte trochu více času, palačinky se dají připravit relativně rychle. Vynechte čokoládu a šlehačku (už vůbec ne kupovanou). Rozhlédněte se nad sezónním ovocem. Náplň můžete připravit z čerstvých jahod, syr mascarpone a na dochucení moučkový cukr. Jednoduchá náplň může být džem, povidla, marmeláda. Když vám něco bude přece jen chybět, připravte si čokoládovou polevu nebo kakao :). Recepty na přípravu palačinek najdete na internetu mnoho, použijte i vlastní fantazii. Po dobré snídani neváhejte a zaměřte se na školní záležitosti. Začněte třeba pracovat na seminární práci, připravte se na vyučování, přednášku. Když nechcete ztratit příliš mnoho času přípravou snídaně, zaměřte se na celozrnné pečivo s máslem, džemem, mléko a neměl by chybět kousek ovoce.



Dobrý oběd je stejně důležitý

Studentská peněženka je většinou odkázána na menzu a zlevněné menu. Je skvělé, že některé vysokoškolské menzy nevaří jen klasické minutkové recepty. Snaží se připravovat též zdravé a výživné jídla. Nicméně když budete chtít trochu změny připravte si vlastní oběd. Může být finančně náročnější, no jednou za čas vaší peněženke neuškodí.

Ku příkladu připravte si rukolový salát s různými variacemi. Opečte si k ní lilek nebo broskev, přidejte parmazán, hermelín nebo riccotový sýr. Potřebujete k hlavnímu jídlu maso? Pro málo těžký oběd vynechte tučné smažené maso. Nemusíte se zaměřit hned na kuřecí maso. Zkuste krůtí maso které by mělo být zdravější a chutnější. Popřemýšlejte nad mořskými i sladkovodními rybami a zkuste ostatní dary moře. Pstruh nebo treska s restovanými cherry rajčaty (také obyčejné můžete použít). Jako přílohu si dejte na olivovém oleji opražené bagety. Možná vám tyto nápady na jídla připadají fádny a dejme tomu finančně náročné. Uvařte pro své spolužáky a spolubydlící - finančně to bude asi levnější než kdybyste všichni šli do fastfood-u. Udělejte si studentský oběd a zároveň si pro vaše [diplomové práce](#) spravte konzultaci se spolužáky. Podobně se dají konzultovat i jiné vysokoškolské práce: seminárky, semestrálky a jiné. Po dobrém obědě se vám bude lépe přemýšlet. Prodiskutujete nad svou diplomovou prací ne jen se školitelem. Spolužáci vám mohou lépe poradit, než by jste čekali.

Co jíst večer?

Večeři dejte nepříteli. Nemyslíme to úplně doslova a vážně. Je třeba myslet na to, že večeře by neměla být nejkaloričtější jídlom dne. Hlavně pokud večeříte pozdě. Studenti doktorandského studia to mají častokrát tak. Musí se věnovat studiu. Hodně z nich přitom pracuje, když jsou externími studenty, pak jsou i na plný úvazek zaměstnání. Jejich hlavní prioritou je věnovat se výzkumu a tématu disertační práce. Ozvláštněte si večer vařením, při kterém zároveň budete relaxovat. Změnit myšlenky nemusí být špatný nápad. Není překvapením, že s disertační prací to není lehké, zde výzkumná část hraje velkou roli.

Hlavně se snažte připravovat si různorodé recepty, aby vaše tělo mělo kvalitní přísun vitamínů, minerálů a dalších důležitých látek. Pomohou k náročným studentským povinnostem jako je diplomka, disertačka. Studenti doktorského studia mají rádi dobré jídlo. Při řešení [disertační práce](#) hodně vyhládne. K večeři se hodí například malí kousek losose se zeleninou přílohou. Lehké jídlo nezatíží organizmus. Pak postupně dokončovat vysokoškolskou práci v pozdních hodinách nebude těžké.