

Konkrétne individuálne skúsenosti – mama osemročnej dcéry:

- » na raňajky nám najviac vyhovujú švédske stoly - dcérka vopred povie, čo by chcela jesť, ako prvé má vždy celozrnný alebo grahamový chlieb, príp. pečivo, spolu ho odvážeme na digitálnej váhe, zvyšok si vyberá sama a ak má chuť na sladké, započítame jej do SJ kúsok koláča (pri hotových koláčoch väčšinou nepoznáme obsah sacharidov, preto ich takmer vždy odhadujeme, počítame 20 g na 1 SJ) alebo dia džem (veľmi praktické sú malé džemíky, berieme si ich na každú dovolenku, ale zídu sa aj doma – najlepšiu skúsenosť máme s marhuľovým džemom zn. Riso, je sladený fruktózou, jedno balenie má 20 g a zodpovedá 0.8 SJ),
- » pri obede, resp. večeri zvykneme situáciu vysvetliť personálu, aby sme jedlo dostali medzi prvými, ale aj tak vždy pre istotu nosíme so sebou celozrnnú žemľu, keby to náhodou trvalo dlhšie a dcérka by už potrebovala jesť,
- » ak máme skúsenosť, že príprava jedla pravidelne trvá dlho, riešime to tak, že pri príchode do reštaurácie zistíme, kedy asi bude jedlo hotové a podľa toho dcérka dostane inzulín až priamo v reštaurácii (prípadný časový posun riešime pridávaním malého množstva sacharidov, aby dcérka nemala hypo),
- » rovnako ako doma, aj na dovolenke dcérke dávame pred jedlom vždy nakrájanú čerstvú zeleninu, nosievame si ju do reštaurácie, čím zároveň skrátime čas čakania na jedlo,
- » veľmi sa nám osvedčilo nosiť si do polievky ovsené vločky, pretože ako bežné prílohy sa väčšinou podávajú zemiaky, zemiaková kaša, biela ryža alebo biele cestoviny, takto máme hneď v polievke aspoň trochu vlákniny navyše a výsledkom je lepšia glykémia po obede,
- » všetky prílohy vážime na digitálnej váhe tak, ako sme zvyknutí doma,
- » ak je po obede alebo po večeri niečo sladké, ešte pred jedlom sa s dcérkou dohodneme, čo si dá a podľa toho upravíme SJ prílohy, aby bola spokojná.

Pri stravovaní v reštaurácii sa deti jednoduchšie stretnú s rôznymi lákadlami, ako sú koláče, kompóty, zmrzlina..., ale aj s jedlami ako je napríklad pizza, uvádzame preto SJ dia džemov, ako aj vybraných pokušení, ktoré sú nediabetické a obyčajne sa v tabuľkách SJ nenachádzajú:

DIA DŽEM (zn. Riso)	SJ
Marhuľový džem (100 g obsahuje 42 g sacharidov, malý džemík váži 20 g)	20 g = 0.8 SJ
Jahodový džem (100 g obsahuje 61 g sacharidov, malý džemík váži 20 g)	20 g = 1.2 SJ

NEDIABETICKÉ POKUŠENIA	SJ
Makovník, orechovník, tvarohovník, moravské a im podobné druhy koláčov	20 g = 1 SJ
Muffin (čokoládový, 100 g obsahuje 50 g sacharidov, 1 ks váži 23 g)	1 ks = 1.15 SJ
Čokoládové lupienky (s obsahom celozrnej múky, 100 g má 71.8 g sacharidov)	14 g = 1 SJ
Čokoládové guličky (s obsahom celozrnej múky, 100 g má 73.5 g sacharidov)	13.5 g = 1 SJ
Vianočka (100 g obsahuje 57 g sacharidov)	17.5 g = 1 SJ
Kúpeľné oblátky (Trenčianske Teplice, čokoládové, 100 g má 53.4 g sacharidov, 1 oblátka váži cca 34 g)	1 ks = 1.8 SJ
Praclíky	15 g = 1 SJ

Pagáčky	20 g = 1 SJ
Pizza	50 g = 1 SJ
Zmrzlina (najlepšie smotanová)	1 kopček = 1 SJ

NEDIABETICKÉ KOMPÓTY	SJ
Jahodový kompót (mierne sladený, 100 g obsahuje 16 g sacharidov)	63 g = 1 SJ
Mandarínkový kompót (mierne sladený, 100 g obsahuje 14.2 g sacharidov)	70 g = 1 SJ
Slivkový kompót (mierne sladený, 100 g obsahuje 19.1 g sacharidov)	52 g = 1 SJ
Hruškový kompót (mierne sladený, 100 g obsahuje 14.5 – 15 g sacharidov)	68 g = 1 SJ
Broskyňový kompót (mierne sladený, 100 g obsahuje 14.5 g sacharidov)	69 g = 1 SJ
Ananásový kompót (mierne sladený, 100 g obsahuje 16 g sacharidov)	63 g = 1 SJ
Mangový kompót (mierne sladený, 100 g obsahuje 22 g sacharidov)	45 g = 1 SJ
Miešaný kompót (broskyne + hrušky + hrozno + ananás + čerešne, 100 g obsahuje 14.5 g sacharidov)	69 g = 1 SJ

DŽÚSY (100 %)	Obsah sacharidov v 100 ml
Jablkový džús	11.3 g
Pomarančový džús	9.5 – 10 g
Ananásový džús	12 g
Multivitamínový džús	11.5 g
Džús z červeného hrozna	16.3 g
Džús z ružového grapefruitu	10 g
Džús z bieleho grapefruitu	9.05 g
Paradajková šťava	2.2 – 4 g

V lete si deti na dovolenkách bežne pochutávajú na nanukoch – veľmi sa nám osvedčilo pozrieť si ponuku nanukov v najbližších potravinách, vybrať také, ktoré obsahujú najmenej cukru, príp. sú bezlepkové (pri celiakii) a ukázať dieťaťu, ktoré sú vhodné. Je to pre dieťa úžasný pocit, keď potom môže ísť do obchodu bez rodičov a samé si nanuk kúpiť.