



výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

CHLAPCI



10-13 let

Doporučení pro práci s typizovanými jídelníčky

Obecná doporučení

Tyto rámcové jídelníčky jsou ukázkou, jak může jídelniček dítěte v daném věku vypadat. Není však možné jej považovat za jedinou správnou cestu. I nadále by měli rodiče sledovat zásady zdravé výživy a stravu svého dítěte vždy upravovat podle jeho aktuálních potřeb (zdravotního stavu, fyzické aktivity). Dětský jídelniček by měl být za všech okolností pestrý a vyvážený. Jeho nedílnou součástí je také dostatečný příjem tekutin, které by měla tvořit především voda, dále ovocné čaje, ředěné 100 % džusy, případně voda s ovocným sirupem. Nevhodné jsou veškeré slazené limonády s bublinkami, kolové nápoje, velké množství minerálních vod, silný černý čaj či káva a samozřejmě alkoholické nápoje.

Jídelníčky jsou pětidenní, což ale neznamená, že odpovídají stravování od pondělí do pátku. Jednotlivé dny jsou označeny číslem – za první den je možné považovat jakýkoli den v týdnu včetně víkendu. Množství uvedená u pokrmů, jsou počítána za celý pokrm (např. 350 g boloňských špaget zahrnuje špagety, maso, dušenou zeleninu, omáčku i sýr). Tyto ukázkové jídelníčky nejsou určeny dětem, které potřebují dodržovat zásady některé z diet. V případě dietních opatření je třeba, aby se rodiče poradili s odborníkem, který dietu doporučil.

Tento jídelniček je určený pro:

- zdraví chlapci s normální hmotností ve věku 10 – 13 let
- chlapci s vyšší hmotností ve věku 13 – 15 let
- chlapci s nižší hmotností ve věku 7 – 10 let

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 rohlík 150 g šlehaného tvarohu s ovocem 250 ml kakaa	1 pětizrnná večka 10 g margarínu 1 plátek polotvrdého sýra do 30 % tuku v sušině 4 švestky	250 ml polévky z bílých fazolek 80 g krutích prsou plněných šunkou a nivou 200 g brambor zelenina dušená v páře (nebo oběd ve školní jídelně)	2 kusy mrkvového koláče* 1 jablko	200 g zeleninového leča s vejcem 2 plátky celozrnného chleba

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
50 g křehkého koláče s tvarohem* 250 ml polotučného mléka 1 pomeranč	1 dalaťanek 30 g sýrovo-jablečné pomazánky* 1 kedlubna	250 ml cibulové polévky se sýrem 180 g drůbežího rizota 120 g šopského salátu (nebo oběd ve školní jídelně)	1 kornspitz 60 g cizrnové pomazánky*	100 g pstruha na rajčatech 200 g bramborové kaše 70 g ředkvičkového salátu

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
50 g droždové pomazánky 2 plátky slunečnicového chleba 10 g pórku (pokrájete nadrobno a nasypat na pomazánku)	2 plátky rýžového chleba 50 g žervé s pažitkou 1 větší banán	250 ml květákové polévky 70 g roštěné 200 g opečených brambor zeleninová obloha (nebo oběd ve školní jídelně)	1 tvarohový dezert s oříšky 1 vícezrná bulka	½ zeleninové pizzy se sýrem ledový salát s rajčaty

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 kornspitz 10 g margarínu 1 plátek šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) 3 ředkvičky	200 g ovocného salátu s bílým jogurtem* 1 rohlík nebo houska	250 ml kmínové polévky s vejcem 90 g guláše z klokaního masa 120 g těstovin miska hruškového kompotu (nebo oběd ve školní jídelně)	2 plátky žitného chleba 10 g margarínu 50 g hermelínu 1 větší paprika	8–10 lívanců z ovesných vloček se skořicí a ovocem*

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 plátky grahamového chleba 10 g margarínu 1 lžice medu 100 g čerstvého ananasu	1 menší bageta 50 g tvarohového sýra s bylinkami 10 g margarínu ½ salátové okurky	250 ml polévky „hráškový krém“ 90 g vepřové krkovičky s dušenou brokolicí 120 g divoké rýže (nebo oběd ve školní jídelně)	350 ml ochuceného jogurtového nápoje 1 sójová bulka	90 g králičího masa na česneku 200 g bramborové kaše 80 g salátu z čínského zelí a ředkviček

Jako druhé večeře zařazujeme nejlépe méně sladké druhy ovoce (citrusy, jablka) nebo zeleninu, vhodné jsou také mléčné výrobky či kvalitní šunka. Druhá večeře by neměla mít formu moučnicku, sladkosti nebo solených pochutin.

* recept naleznete na www.vyzivadeti.cz v sekci pro rodiče – kuchařka on-line

Vážíme bez váhy

	1 lžička	1 lžíce
cukr	5 g	25 g
sůl	5 g	20 g
mouka	6 g	22 g
krupice	4 g	20 g
škrob	10 g	30 g
olej	5 g	20 g
margarín	5 g	15 g
mléko	5 g	20 g
smetana	8 g	25 g
tvaroh	8 g	25 g
kakaový prášek	7 g	25 g
kečup	8 g	20 g
med, džem	5 g	15 g

	1 plátek/krajíc
tvrdý sýr	20 g
šunka	20 g
tvrdý salám	5 g
chléb (pšenično-žitný)	75 g
chléb (celozrnný)	30 g

	1 šálek
mouka	80 g
cukr	95 g
rýže	120 g
tekutiny	125 ml
cereálie	30 g

	1 kus
rohlík	40 g
jablko	50 – 150 g
banán	120 g
pufovaný chléb	11 g
extrudované pečivo	8 g
paprika, rajče	70 g
vejce (M)	52 g
jogurt	120 g, 150 g

Doporučené denní dávky pro chlapce ve věku 10 – 13 let:

Energie	9 400 kJ
Bílkoviny	68 g
Sacharidy	250 – 276 g
Tuky	74 – 86 g
Vláknina	15 – 18 g
Tekutiny	2,15 l

Více informací a odbornou konzultaci Vám poskytnou naši specialisté na výživu na www.vyzivadeti.cz nebo infolince 844 230 000.

Poradenské centrum Výživa dětí Vám je k dispozici ve všední dny od 8 do 16 hod. On-line poradna a záznamník jsou v provozu nepřetržitě.

