



výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

DÍVKY



13-15 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:

- zdravé dívky s normální hmotností ve věku 13 – 15 let
- dívky s vyšší hmotností ve věku 15 – 19 let
- dívky s nižší hmotností ve věku 10 – 13 let

1. den

| Snídaně | Přesnídávka | Oběd | Svačina | Večeře |
|--|---|--|--|---|
| 1 ochucený jogurtový nápoj 1 rohlík 1 hruška | 1 bageta se šunkou, sýrem a zeleninou 1 pomeranč | 250 ml zeleninového vývaru s rýží 120 g koprové omáčky s vařeným hovězím masem 4 plátky houskového knedlíku (nebo oběd ve školní jídelně) | 2 krajíce celozrnného chleba 50 g budapeštské pomazánky* 1 rajče | 250 g zapečených brambor s brokolicí a sýrem 120 g salátu z mrkve a pekingského zelí |

2. den

| Snídaně | Přesnídávka | Oběd | Svačina | Večeře |
|---|---|--|--|---|
| 1 hrst celozrnných cereálií 150 ml polotučného mléka (na zalití cereálií) 1 banán | 2 plátky žitného chleba 50 g čerstvého sýra 2 plátky šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) 1 zelená paprika | 250 ml slepičí polévky s těstovinami 2 kapustové karbanátky s masem 200 g bramborové kaše 120 g rajčatového salátu (nebo oběd ve školní jídelně) | 200 g ovocného salátu s bílým jogurtem 1 houska | 300 g zeleniny s mozzarelou* 1 větší grahamová večka |

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

3. den

| Snídaně | Přesnídávka | Oběd | Svačina | Večeře |
|--|---|--|---|---|
| 1 zapečený toast se šunkou a sýrem (ze 2 krajiců chleba) 3 ředkvičky | 120 g polotučného tvarohu 100 g hroznového vína 1 kornspitz | 250 ml čočkové polévky 120 g vepřového plátku na zelenině a žampionech 120 g rýže (nebo oběd ve školní jídelně) | 1 rohlík 150 g mrkvový salát s jablky* | 250 g boloňských těstovin sypaných sýrem 100 g okurkového salátu |

4. den

| Snídaně | Přesnídávka | Oběd | Svačina | Večeře |
|---|--|--|---------------------------------|---|
| 1 krajíc chleba 30 g šunkové pěny* 1 kedlubna | 1 celozrná bulka 60 g tvarohového sýru cottage s bylinkami 10 g margarínu 5 ředkviček 30 g salátové okurky | 250 ml drůbežního vývaru s vejcem 120 g hovězího po zahradnicku* 100 g krupicových noků (nebo oběd ve školní jídelně) | 1 kus makovce* 1 bílý jogurt | 100 g rybího filé na kari* 250 g bramborové kaše 100 g salátu z čínského zelí s mrkví |

5. den

| Snídaně | Přesnídávka | Oběd | Svačina | Večeře |
|--|------------------------------|--|-------------------------------|---|
| 1 celozrný rohlík 10 g margarínu 20 g jahodového džemu 2 mandarinky | bageta s tuňákem* 1 rajče | 250 ml vložkové polévky 200 g mexických fazolí s vepřovým masem 1 krajíc chleba (nebo oběd ve školní jídelně) | 1 rohlík 2 plátky ementálu | 200 g brambor 2 špízy s kuřecím masem a zeleninou zeleninová obloha |

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, sladkostí 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 dívky ve věku 13 – 15 let:

| | |
|-----------|-------------|
| Energie | 9 400 kJ |
| Bílkoviny | 90 g |
| Sacharidy | 276 – 329 g |
| Tuky | 74 – 86 g |
| Vláknina | 18 – 20 g |
| Tekutiny | 2,5 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.

