



výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

DĚTI



4-7 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 dítě s normální hmotností ve věku 4 – 7 let
- dítě s vyšší hmotností ve věku 7 – 10 let

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 rohlík 10 g margarínu 20 g tvarohového sýra ½ salátové okurky	1 jogurt s ovocem ½ rohlíku	150 ml hovězí polévky s kapáním 130 g telecího masa s rajskou omáčkou 50 g kolínek (nebo oběd ve školce)	½ krajíce chleba 5 g margarínu ½ jablka	200 g brambor zapečených s brokolicí a sýrem*

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 rohlík 1 ovocný jogurt	1 rohlík 10 g margarínu ½ jablka	150 ml špenátové polévky 50 g pečeného kvalitního kuřete 2 kopečky rýže 50 g salátu z pekingského zelí (nebo oběd ve školce)	½ krajíčku kmínového chleba 5 g margarínu 20 g žervé ⅓ větší papriky	1 plátek pečeného filé 100 g brambor 70 g rajčatového salátu

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

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 menší hrst corn flakes ½ banánu 80 ml polotučného mléka (banán nakrájíme a smícháme s mlékem a lupínky)	1 rohlík 20 g sýrové pomazánky* 50 g salátové okurky nebo červené papriky dle chuti	150 ml vložkové polévky 80 g vepřového masa na žampionech 50 g těstovin (nebo oběd ve školce)	100 g vanilkového pudingu se zavařeninou	1 krajíc chleba 30 g ředkvičkové pomazánky 1 plátek rajčete

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 krajíc chleba 10 g margarínu 1 plátek polotvrdého sýra 1 plátek šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) 3 cherry rajčátka	1 rohlík 5 g margarínu ¼ pomeranče	150 ml zeleninové polévky 40 g hovězího dušeného masa 3 plátky bramborového knedlíku 40 g špenátu (nebo oběd ve školce)	150 ml jogurtového nápoje 1 menší broskev	90 g zapečených těstovin s kvalitní šunkou a vejcem* hlávkový salát

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 plátek pufovaného chleba 40 g rozhudy* ½ kedlubny	80 g mrkvového salátu* 1 lžice ovesných vloček	150 ml čočkové polévky 3 kusy dušeného čevapčiči 100 g bramborové kaše list ledového salátu (nebo oběd ve školce)	1 rohlík sýrová pomazánka s kapijí*	150 g rýžového nákypu s meruňkami 200 ml kakaa

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 děti ve věku 4 – 7 let:

Energie	5 800 – 6 400 kJ
Bílkoviny	Dívky 30 g Chlapci 35 g
Sacharidy	170 – 188 g
Tuky	Dívky 45 – 53 g Chlapci 50 – 59 g
Vláknina	9 – 12 g
Tekutiny	1,6 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.

