



výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

DÍVKY



10-13 let

Doporučení pro práci s typizovanými jídelníčky

Obecná doporučení

Tyto rámcové jídelníčky jsou ukázkou, jak může jídelníček 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 jídelníček 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 jídelníček je určený pro:

- zdravé dívky s normální hmotností ve věku 10 – 13 let
- dívky s vyšší hmotností ve věku 13 – 15 let
- dívky s nižší hmotností ve věku 7 – 10 let

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 krajíc chleba 50 g mrkvové pomazánky* 50 g salátové okurky	1 bílý jogurt 1 lžice ovesných vloček 1 větší banán (můžeme sníst samotný nebo nakrájet a přidat do jogurtu)	250 ml polévky z jarní zeleniny 60 g králíka na česneku 200 g bramborové kaše 90 g třešňového kompotu (nebo oběd ve školní jídelně)	2 krajíce grahamového chleba 50 g žervé 1 zelená paprika	250 g žemlovky s jablky a tvarohem* 200 ml polotučného mléka

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
50 g křehkého koláče s tvarohem* 250 ml polotučného mléka	1 grahamová bulka 50 g pomazánky z tresky*	250 ml květákové polévky 200 g zapečených těstovin s kvalitní šunkou* 100 g salátu z červené řepy	1 krajíc chleba 30 g tvarohového sýru cottage s pažitkou 1 rajče	250 g šopského salátu 2 plátky žitného chleba

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

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 bílý jogurt 1 broskev 1 hrst cereálií 1 lžice mletých ořechů (broskev, cereálie a ořechy zamíchat do jogurtu)	1 sýrová bageta se zeleninou*	250 ml hovězího vývaru s celestýnskými nudlemi 90 g slepice na paprice 4 plátky housko-vého knedlíku (nebo oběd ve školní jídelně)	2 krajíce chleba 40 g meruňkového džemu 20 g margarínu	200 g brambor na loupáčku s tvarohem 200 ml keфіru

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 grahamová bulka 30 g šunkové pěny* 1 mrkev	200 ml ochuceného jogurtového nápoje 1 makový koláč	250 ml pórkové polévky ½ zeleninové pizzy se sýrem 1 jablko (nebo oběd ve školní jídelně)	1 menší bageta 10 g margarínu 50 g čerstvého sýra 1 rajče	100 g tresky zapečené s nivou* 200 g bramborové kaše 100 g ředkvičkového salátu

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 hrst corn flakes 150 ml polotučného mléka (na zalití lupínků) 8 jahod (můžeme přikrájet do mléka)	2 krajíce toastového chleba 10 g margarínu 2 plátky polotvrdého sýra do 30 % tuku v sušině 1 zelená paprika	250 ml česnekové polévky 90 g španělského ptáčka 3 kopečky rýže hlávkový salát (nebo oběd ve školní jídelně)	1 krajíc vícezrného chleba 45 g cizrnové pomazánky* 1 rajče	250 g ovesné kaše s kakaem 1 mandarinka

* 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 10 – 13 let:

Energie	8 500 kJ
Bílkoviny	68 g
Sacharidy	250 – 276 g
Tuky	67 – 78 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.

