



výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

CHLAPCI



15-19 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:

- zdraví chlapci s normální hmotností ve věku 15 – 19 let
- chlapci s nižší hmotností ve věku 13 – 15 let

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajíce chleba 60 g kapiové pomazánky* 250 ml polotučného mléka	1 velká bageta s polotvrdým sýrem do 30 % tuku do 30 % tuku v sušině a šunkou (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) 5 ředkviček	250 ml zeleninového vývaru s krupicí a vejcem 120 g hovězího guláše 180 g těstovin 1 jablko (nebo oběd ve školní jídelně)	2 rohlíky 1 ovocný jogurt 1 větší broskev	150 g zapečeného rybiho filé* 250 g bramborové kaše 150 g rajčatového salátu

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 kornspitze 60 g ochuceného žervé 2 plátky šunky šunky nejvyšší jakosti 1 rajče	1 ovocná přesnídávka 2 hrsti müsli s ovocem	250 ml špenátové polévky 120 g závitku z vepřového masa* 250 g opečených brambor zeleninová obloha (nebo oběd ve školní jídelně)	1 větší houska se slunečnicovými semínky 1 ovocný jogurt 1 pomeranč	350 g šopského salátu 2 krajíce žitného chleba

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajíce celozrnného chleba 20 g margarínu 4 plátky polotvrdého sýra do 30 % tuku v sušině ½ salátové okurky	250 g ovocného salátu s jogurtem a ořechy*	250 ml cibulové polévky 250 g pečeného kuřete 150 g rýže 120 g mrkvového salátu (nebo oběd ve školní jídelně)	1 sendvič s rybí pastou* 1 kedlubna	300 g zapečených brambor s brokolicí a sýrem 120 g salátu z červené řepy

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 ochucená mléčná rýže 1 dalaťmanek 2 mandarinky	1 větší bageta 2 plátky šunky nejvyšší jakosti 2 plátky polotvrdého sýra do 30 % tuku v sušině 1 větší zelená paprika	250 ml vložkové polévky 350 g boloňských špaget sypaných sýrem (nebo oběd ve školní jídelně)	1 kornspitz 10 g margarínu 350 ml ochuceného mléčného nápoje 1 müsli tyčinka	300 g kuřecího salátu* 1 grahamová veka

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
60 g pórkové pomazánky 2 krajíce chleba	2 grahamové rohlíky 4 plátky šunky nejvyšší jakosti 50 g žervé ledový salát 1 rajče	250 ml slepičí polévky s kapáním 200 g hrachové kaše 1 vařené nebo sázené vejce sterilovaná okurka (nebo oběd ve školní jídelně)	2 kusy makovce* 1 bílý jogurt 1 mandarinka	120 g králíčího masa na zelenině* 250 g brambor 1 miska kompotu

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 15 – 19 let:

Energie	13 000 kJ
Bílkoviny	120 g
Sacharidy	308 – 380 g
Tuky	83 – 103 g
Vláknina	20 – 24 g
Tekutiny	2,8 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.

