



výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

DĚTI



7-10 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 dítě s normální hmotností ve věku 7 – 10 let
- dítě s vyšší hmotností ve věku 10 – 13 let
- dítě s nižší hmotností ve věku 4 – 7 let

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 rohlík 10 g margarínu 1 plátek šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) ½ rajčete	1 grahamová houska 1 bílý jogurt ½ hrušky (můžeme přikrájet do jogurtu)	200 ml gulášové polévky 3 tvarohové knedlíky s jahodovou omáčkou sypané strouhaným tvarohem (nebo oběd ve školní jídelně)	2 plátky křehkého chleba 30 g tvarohové pomazánky s mrkví	150 g krůtího rizota se zeleninou a sýrem*

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
50 g křehkého koláče s tvarohem* 250 ml polotučného mléka	2 pšeničné pufované chleby 10 g margarínu 1 rajče (na obložení)	200 ml hovězí polévky s nudlemi 90 g čocky na kyselo 1 vařené vejce sterilovaná okurka (nebo oběd ve školní jídelně)	1 celozrnný rohlík 2 plátky polotvrdého sýra do 30 % tuku v sušině 3 ředkvičky	200 g zapečených brambor se zeleninou a kvalitní šunkou* ½ nastrouhané salátové okurky

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 krajíc chleba 30 g tvarohového sýru cottage 1 menší červená paprika	150 g tvarohu se strouhanou kvalitní hořkou čokoládou	200 ml bramborové polévky 60 g hovězího na česneku 70 g těstovin 70 g kompotu (nebo oběd ve školní jídelně)	200 g ovocného salátu s jogurtem*	1 dalamánek 40 g pomazánky z tresky 1 rajče (nakrájené rajče na ozdobu)

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 bílý jogurt hrst ovesných vloček 1 lžice mletých ořechů 50 g čerstvého ovoce (vše smíchat)	2 plátky celozrnného chleba 10 g margarínu 2 plátky polotvrdého sýru do 30 % tuku v sušině 1 zelená paprika	200 ml kmínové polévky s vejcem 90 g vepřové pečeně na rajčatech 3 kopečky rýže 1 jablko (nebo oběd ve školní jídelně)	1 rohlík 10 g margarínu 1 plátek šunky nejvyšší jakosti 4 ředkvičky	120 g pstruha na zelenině 200 g bramborové kaše

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 ovocná přesnídávka 30 g dětských piškotů	1 celozrnná bulka 10 g margarínu 30 g žervé s pažitkou 1 žlutá paprika	200 ml slepičí polévky s rýží 120 g květákového mozečku 200 g brambor s petrželkou (nebo oběd ve školní jídelně)	1 rohlík 10 g margarínu 1 plátek dětské šunky nejvyšší jakosti 1 kedlubna	1 krajíc chleba 45 g sýrovo- jablečné pomazánky* 3 cherry rajčata

* 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
tvoroh	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 7–10 let:

Energie	7 100 – 7 900 kJ
Bílkoviny	50 g
Sacharidy	209 – 232 g
Tuky	Dívky 56 – 65 g Chlapci 62 – 73 g
Vláknina	12 – 15 g
Tekutiny	1,8 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.

