

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
tvarož	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 (celozrný)	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 10 – 13 let:

Energie	9 400 kJ
Bílkoviny	68 g
Sacharidy	250 – 276 g
Tuky	74 – 86 g
Vláknina	15 – 18 g
Tekutiny	2,15 l



výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

CHLAPCI



10-13 let

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
všetní dny od 8 do 16 hod. On-line poradna a záznamník
jsou v provozu nepřetržitě.



výživa dětí

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 stravování svého dítěte vždy upravovat podle jeho aktuálního potřeb (zdravotního stavu, fyzické aktivity). Dětský jídelniček by měl být za všech okolností pestrý a vyvážený. Jeho nedlinou 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 péřidenní, 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 víkendů. 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:

- zdraví chlapci s normální hmotností ve věku 10 – 13 let
- chlapci s vyšší hmotností ve věku 13 – 15 let
- chlapci s nižší hmotností ve věku 7 – 10 let

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 rohlík 150 g šlehaného tvarohu s ovocem 250 ml kakaa	1 pětitrnná večka 10 g margarínu 1 plátek polotvrděho syra do 30 % tuku v sušině 4 švestky	250 ml polévky z bílých fazolek 80 g krůličích prsou plněných šunkou a nivou 200 g brambor zelenina dušená v páře <small>(nebo oběd ve školní jídelně)</small>	2 kusy mrkvového koláče* 1 jablko	200 g zeleninového leča s vejcem 2 plátky celozrnného chleba

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
50 g křehkého koláče s tvarohem* 250 ml polotučného mléka 1 pomeranč	1 dalamanek 30 g syrovo-jablečné pomazánky* 1 kedlubna	250 ml cibulové polévky se sýrem 180 g drůbežního rízola 120 g šopského salátu <small>(nebo oběd ve školní jídelně)</small>	1 kornspitz 60 g cizmové pomazánky* 200 g bramborové kaše 70 g ředkvičkové-ho salátu	100 g psiruha na rajčatech 200 g bramborové kaše 70 g ředkvičkové-ho salátu

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

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
50 g droždové pomazánky 2 plátky slunečnicového chleba 10 g porku <small>(pokrajel nadrobno a nasypat na pomazánku)</small>	2 plátky rýžového chleba 50 g žervé s pažitkou 1 větší banán	250 ml květákové polévky 70 g roštěné brambor zeleninová obloha <small>(nebo oběd ve školní jídelně)</small>	1 tvarohový dezert s oříšky 1 vícezrnná bulka	½ zeleninové pizzy se sýrem ledový salát s rajčaty

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 kornspitz 10 g margarínu 1 plátek šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) 3 ředkvičky	200 g ovocného salátu s bílým jogurtem* 1 rohlík nebo houska	250 ml kminové polévky s vejcem 90 g guláše z klobaného masa 120 g těstovin miska hruškového kompotu <small>(nebo oběd ve školní jídelně)</small>	2 plátky žitného chleba 10 g margarínu 50 g hermelínu 1 větší paprika	8–10 lvančů z ovesných vloček se skořicí a ovocem*

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 plátky grahamového chleba 10 g margarínu 1 lžice medu 100 g čerstvého ananasu	1 menší bageta 50 g tvarohového syra s bylinkami 10 g margarínu ½ salátové okurky	250 ml polévky „hraškový krem“ 90 g vepřové krkovičky s dušenou brokolici 120 g divoké rýže <small>(nebo oběd ve školní jídelně)</small>	350 ml ochuceného jogurtového nápoje 1 sójová bulka	90 g králičího masa na česneku 200 g bramborové kaše 80 g salátu z čínskeho zeli a ředkviček

Jako druhé večeře zarázujeme nejlépe méně sladké druhy ovoce (citrusy, jablka) nebo zeleninu, vhodné jsou také mléčné výrobky či kvalitní šunka. Druhá večeře by neměla mít formu moučníku, sladkosti nebo solených pochutin.

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