

Vážíme bez váhy

1 lžička 1 lžice

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 (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 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.vyzivadelci.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.



výživa dětí



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

2. den

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

3. den

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

4. den

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

5. den

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