

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
jabko	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 13 – 15 let:

Energie	11 200 kJ
Bílkoviny	90 g
Sacharidy	276 – 329 g
Tuky	88 – 103 g
Vláknina	18 – 20 g
Tekutiny	2,5 l



Výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

CHLAPCI



13-15 let

Více informací a odbornou konzultací Vám poskytnou naši specialisté na výživu
na www.vyzivadeeti.cz nebo infolince **844 230 000**

Poradenské centrum Výživa dětí Vám je k dispozici ve
všech 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 ukazkou, 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 stravu svého dítěte vždy upravovat podle jeho aktuálních 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 péřiderní, 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 ukazkové 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 13 – 15 let
- chlapci s vyšší hmotností ve věku 15 – 19 let
- chlapci s nižší hmotností ve věku 10 – 13 let

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajice dýňového chleba	2 kornspitze	250 ml brokolice polévky	2 kusy jablčného závinu	250 g francouzských brambor
50 g pažitkové pomazánky	4 plátky šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa)	120 g drůbeží směsi se zeleninou*	1 bílý jogurt	150 g salátu z červené řepy s jablky
1 rajče	20 g margarínu	150 g rýže		
250 ml polotučného mléka	1 větší paprika			

(nebo oběd ve školní jídelně)

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajice chleba	2 celozrnné rohlíky	250 ml kuřecí polévky s rýží	1 dalaťánek	300 g těstovinového salátu s tuňákem*
50 g vajíčkové pomazánky*	1 větší jablko	150 g hovězího masa v mrtvi	30 g tvarohového sýra	
4 cherry rajčata	1 bílý jogurt s lžičí mletých ořechů	200 g brambor		

(nebo oběd ve školní jídelně)

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

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 celozrnný rohlík	2 sendviče se šunkou nejvyšší kvality a zeleninou	250 ml zeleninové polévky s kapáním	1 puřink s čerstvým ovocem	2 tortilly s grilovaným drůbežím masem a zeleninou*
10 g margarínu	1 menší salátová okurka	1 paprika plněná mletým masem s rajskou omáčkou	10 piškotů	ledový salát
15 g višňového džemu		4 plátky knedlíku ze špaldové mouky		
1 banán		(nebo oběd ve školní jídelně)		

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajice celozrnného chleba	1 ovocný tvaroh	250 ml hovězího vývaru s těstovinami	2 krajice žitného chleba	100 g filé „rychlovka“*
50 g tvarohového sýra cottage	2 rohlíky	200 g hrachové kaše	10 g margarínu	200 g brambor
1 velká paprika	1 mandarinka	1 sázené nebo vařené vejce	2 plátky šunky od kosti	hlávkový salát
		1 sterilovaná okurka (nebo oběd ve školní jídelně)	1 kedlubna	

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 plátky slunečnicového chleba	2 kusy bleskového koláče*	250 ml špenátové polévky	1 obložená bulka*	250 g tortellini s kuřecím masem a rajčatovým pyré
50 g jemné šunkové pomazánky*	250 ml polotučného mléka	120 g zadělávané hořeliceho masa		
1 rajče		150 g rýže		
		ovocný pohár se zmrzlinou*		
		(nebo oběd ve školní jídelně)		

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 moučníku, sladkosti nebo solených pochutin.

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