

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
margarin	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/kraječek

tvrdý sýr	20 g
šunka	20 g
tvrdý salám	5 g
chléb (pšenično-žitný)	75 g
chléb (celozrný)	30 g

1 šálek

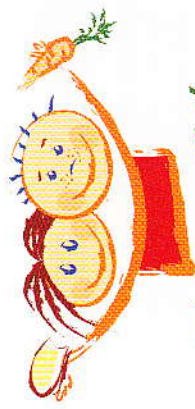
mouka	80 g
cukr	95 g
rýže	120 g
tekutiny	125 ml
cereálie	30 g

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 13 – 15 let:

Energie	9 400 kJ
Bílkoviny	90 g
Sacharidy	276 – 329 g
Tuky	74 – 86 g
Vláknina	18 – 20 g
Tekutiny	2,5 l



Výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

DÍVKY



13-15 let

Více informací a odbornou konzultací Vám poskytne naši specialista na výživu na www.vyzivadel.cz nebo infolinie 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

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 nedlnou 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 veskeré slazené limonády s bublinkami, kolové nápoje, velké množství minerálních vod, silný černý čaj či káva a samozřejmě alkoholické nápoje.

Jídelníčky jsou přidělní, 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 dívky s normální hmotností ve věku 13 – 15 let
- dívky s vyšší hmotností ve věku 15 – 19 let
- dívky s nižší hmotností ve věku 10 – 13 let

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 ochucený jogurtový nápoj	1 bageta se šunkou, sýrem a zeleninou	250 ml zeleninového vývaru s rýží	2 krajíce celozrnného chleba	250 g zapečených brambor s brokolici a sýrem
1 rohlík		120 g koprové omáčky s vařeným hovězím masem	50 g budapeštské pomazánky*	120 g salátu z mrkve a pekinského zelí
1 hruška	1 pomeranč	4 plátky houskového knedlíku (nebo oběd ve školní jídelně)	1 rajče	

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 hrst celozrnných cereálií	2 plátky žitného chleba	250 ml sjepliči polévky s těstovinami	200 g ovocného salátu s bílým jogurtem	300 g zeleniny s mozzarellou*
150 ml polotučného mléka (na zaití cereálií)	50 g čerstvého sýra	2 kapustové karbanátky s masem	1 houska	1 větší grahamová večka
1 banán	2 plátky šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa)	200 g bramborové kaše	1 rajčatového salátu	
	1 zelená paprika	120 g rajčatového salátu (nebo oběd ve školní jídelně)		

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

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 zapečený toast se šunkou a sýrem (ze 2 krajců chleba)	120 g polotučného tvarohu	250 ml čočkové polévky	1 rohlík	250 g boloňských těstovin s parýnkým sýrem
3 ředkvičky	100 g hroznového vína	120 g vepřového plátku na zelenině a zampionech	150 g mrkvový salát s jablky*	100 g okurkového salátu
	1 kornspiz	120 g rýže (nebo oběd ve školní jídelně)		

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 krajíc chleba	1 celozrnná bulka	250 ml drůbežního vývaru s vejcem	1 kus makovce*	100 g rybliho fileé na kari*
30 g šunkové pěny*	60 g tvarohového sýru cottage s bylinkami	120 g hověžního po zahradnicku*	1 bílý jogurt	250 g bramborové kaše
1 kedlubna	10 g margarínu	100 g krupicových noků (nebo oběd ve školní jídelně)		100 g salátu z čínské zeli s mrkvi
	5 ředkviček			
	30 g salátové okurky			

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 celozrnný rohlík	bageta s tuňáčkem*	250 ml vložkové polévky	1 rohlík	200 g brambor
10 g margarínu	1 rajče	200 g mexických fazolí s vepřovým masem	2 plátky ementalu	2 špičky kuřecím masem a zeleninou
20 g jahodového džemu		1 krajíc chleba (nebo oběd ve školní jídelně)		zeleninová obloha
2 mandarinky				

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 – kucharka on-line