

## Vážíme bez váhy

1 lžička	1 lžiče
cukr	5 g
sůl	5 g
mouka	6 g
krupice	4 g
škrob	10 g
olej	5 g
margarin	5 g
mléko	5 g
smetana	8 g
tvaroh	8 g
kakaový prášek	7 g
kečup	8 g
med, džem	5 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

1 plátek/kraječek

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
ryže	120 g
tekutiny	125 ml
cereálie	30 g

Doporučené denní dávky  
pro chlapce ve věku 15 – 19 let:

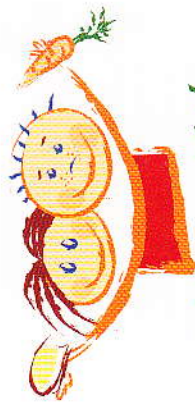
Energie	13 000 kJ
Bílkoviny	120 g
Sacharidy	308 – 380 g
Tuky	83 – 103 g
Vláknina	20 – 24 g
Tekutiny	2,8 l

Více informací a odbornou konzultaci Vám poskytnou naši specialisté na výživu  
na [www.vyzivadel.cz](http://www.vyzivadel.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

CHLAPCI



15-19 let

# Doporučení pro práci s typizovanými jídelníčky

## Obecná doporučení

Tyto rámcové jídelníčky jsou ukázkou, jak může jídelniček dít 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 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, sliný černý čaj či káva a samozřejmě alkoholické nápoje.

Jídelníčky jsou přídenní, 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 15 – 19 let
- chlapci s nižší hmotností ve věku 13 – 15 let

## 1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajice chleba 60 g kapiové pomazánky* 250 ml pololučného mléka	1 velká bageta s polotvrdým sýrem do 30 % tuku v sušíně a šunkou (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) 5 ředkviček	250 ml zeleninové ho vývaru s krupicí a vejcem 120 g hovězího guláše 180 g těstovin 1 jablko <small>(nebo oběd ve školní jídelně)</small>	2 rohlíky 1 ovocný jogurt 1 větší broskev	150 g zapečeného rybího file* 250 g bramborové kaše 150 g rajčatového salátu

## 2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 kornspitze 60 g ochuceného žervé 2 plátky šunky šunky nejvyšší jakosti 1 rajče	1 ovocná přesnídávka 2 hrsti mšlí s ovocem	250 ml špenátové polévky 120 g závitku z vepřového masa* 250 g opečených brambor zeleninová obloha <small>(nebo oběd ve školní jídelně)</small>	1 větší houska se slunečnicovými semínky 1 ovocný jogurt 1 pomeranč	350 g šopského salátu 2 krajice žitného chleba

\* recept naleznete na [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz) v sekci pro rodiče – kucharka on-line

## 3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajice celozrnného chleba 20 g margarínu 4 plátky polotvrdého sýra do 30 % tuku v sušíně ½ salátové okurky	250 g ovocného salátu s jogurtem a ořechy*	250 ml cibulové polévky 250 g pečeného kuřele 150 g rýže 120 g mrkvového salátu <small>(nebo oběd ve školní jídelně)</small>	1 sendvič s rybí pastou* 1 kedlubna	300 g zapečených brambor s brokolící a sýrem 120 g salátu z červené řepy

## 4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 ochucená mléčná rýže 1 dclamánek 2 mandarinky	1 větší bageta 2 plátky šunky nejvyšší jakosti 2 plátky polotvrdého sýra do 30 % tuku v sušíně 1 větší zelená paprika	250 ml vřodkové polévky 350 g boloňských špaget sypaných sýrem <small>(nebo oběd ve školní jídelně)</small>	1 kornspitz 10 g margarínu 350 ml ochuceného mléčného nápoje 1 müsli tyčinka	300 g kuřecího salátu* 1 grahamová veľa

## 5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
60 g pörkové pomazánky 2 krajice chleba	2 grahamové rohlíky 4 plátky šunky nejvyšší jakosti 50 g žervé ledový salát 1 rajče	250 ml slepičí polévky s kapáním 200 g hrachové kaše 1 vařené nebo sázené vejce sterilovaná okurka <small>(nebo oběd ve školní jídelně)</small>	2 kusy mlakovec* 1 bílý jogurt 1 mandarinka	120 g králičího masa na zelenině* 250 g brambor 1 miska kompotu

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 solemých pochutin.

\* recept naleznete na [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz) v sekci pro rodiče – kucharka on-line