

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
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

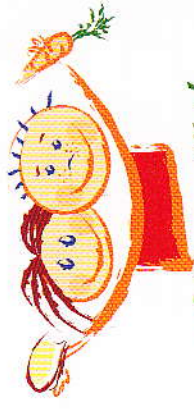
mouka	80 g
cukr	95 g
ryže	120 g
tekutiny	125 ml
cereálie	30 g

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 15 – 19 let:

Energie	10 500 kJ
Bílkoviny	90 g
Sacharidy	308 – 382 g
Tuky	83 – 102 g
Vláknina	20 – 24 g
Tekutiny	2,8 l



výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

DÍVKY



15-19 let

Více informací a odbornou konzultaci Vám poskytne naši specialista na výživu na www.vyzivadeti.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

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 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 vesikerné 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 15 – 19 let
- dívky s nižší hmotností ve věku 13 – 15 let

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajice celozrnného chleba	4 plátky pufovaného chleba	250 ml hovězí polévky s játrovými knedličky	1 větší banán 300 ml ochuceného jogurtového nápoje	150 g tresky se šunkou* 250 g bramborové kaše 120 g rajčatového salátu
40 g tvarohu s pažitkou	20 g margarínu	150 g kuřecího masa na zelenině*		
10 g margarínu	4 plátky šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa)	120 g rýže		
kapie (může žele zaslehat do tvarohu nebo nasypat na chléb)	1/2 salátové okurky	(nebo oběd ve školní jídelně)		

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 kornpízle	250 g ovocného salátu s bílým jogurtem a ořechy	250 ml zeleninového vývaru s rýží	1 celozrnný rohlík 10 g margarínu 1 žlutá paprika	200 g fazolového salátu* 2 krajice celozrnného chleba
50 g žervé		100 g hovězího po italsku*		
10 g margarínu		150 g těstovin		
1 mrkev		(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
2 zapečené toasty se šunkou a sýrem	2 kusy jablkového závinu	250 ml pórkové polévky	1 ovocný jogurt	300 g těstovinového salátu s tuňákem*
4 cherry rajčata		100 g kuřecího řízku	1 celozrnný rohlík	
		250 g brambor	100 g hroznového vína	
		150 g salátu z pekingského zelí s mrkví		
		(nebo oběd ve školní jídelně)		

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 hrsti ovocného müsli	50 g šunkové pomazánky	250 ml polévky minestrone	300 ml ochuceného kefíru	300 g kus-kusu se zeleninou a telecím masem*
150 ml poltučného mléka (na zalití müsli)	2 krajice vícezrnné ho chleba	1 pizza se špenátem a sýrem*	2 mandarinky	
10 jahod	5 ředkviček	250 g řeckého salátu		
		(nebo oběd ve školní jídelně)		

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
60 g tvarohového syru cottage	1 ochucená mléčná rýže	250 ml česnekové polévky	30 g budapeštské pomazánky*	8 pohankových palačinek s ochuceným tvarohem*
2 plátky slunečnicového chleba	1 větší jablko	80 g vepřové pečeně	1 celozrnná bulka	
ledový salát	1 rohlík	6 plátků bramborových knedlíků	1 paprika	
		120 g dušeného zelí		
		(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 moučnicku, sladkosti nebo solených pochutin.

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