

## 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 |
| tvaroh         | 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 děti ve věku 4 – 7 let:

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| Energie   | 5 800 – 6 400 kJ                     |
| Bílkoviny | Dívky 30 g<br>Chlapci 35 g           |
| Sacharidy | 170 – 188 g                          |
| Tuky      | Dívky 45 – 53 g<br>Chlapci 50 – 59 g |
| Vláknina  | 9 – 12 g                             |
| Tekutiny  | 1,6 l                                |



**Výživa dětí**

# Typizované jidelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí



Více informací a odbornou konzultaci Vám poskytne náš specialista na výživu  
na [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz) nebo infolince 844 230 000.

Poradenské centrum Výživa dětí Vám je k dispozici ve  
všechny 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 nečinou 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 přidělní, což ale neznamená, že odpovídají stravování od pondělí do patku. 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 dítě s normální hmotností ve věku 4 – 7 let
- dítě s vyšší hmotností ve věku 7 – 10 let

### 1. den

| Snídaně  | Přesnídávka                    | Oběd   | Svačina                                       | Večeře  |
|--|--------------------------------|--|---|---|
| 1 rohlík<br>10 g margarínu<br>20 g tvarohového syra<br>½ salátové okurky | 1 jogurt s ovocem<br>½ rohlíku | 150 ml hovězí polévky s kapáním<br>130 g telecích masa s rajskou omáčkou<br>50 g kolínek | ½ krajíce chleba<br>5 g margarínu<br>½ jablka | 200 g brambor zapečených s brokolici a sýrem* |

(nebo oběd ve školce)

### 2. den

| Snídaně                     | Přesnídávka                            | Oběd  | Svačina   | Večeře   |
|-----------------------------|--|---|---|--|
| 1 rohlík<br>1 ovocný jogurt | 1 rohlík<br>10 g margarínu<br>½ jablka | 150 ml špenátové polévky<br>50 g pečeného kvalitního kuřete<br>2 kopečky rýže<br>50 g salátu z pekingského zelí | ½ krajíčku kminového chleba<br>5 g margarínu<br>20 g žervé<br>¼ větší papriky | 1 plátek pečeného filé<br>100 g brambor<br>70 g rajčatového salátu |

(nebo oběd ve školce)

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

### 3. den

| Snídaně   | Přesnídávka   | Oběd  | Svačina                                  | Večeře   |
|---|---|---|--|--|
| 1 menší hrst corn flakes<br>½ banánu<br>80 ml polotučného mléka | 1 rohlík<br>20 g sýrové pomazánky*<br>50 g salátové okurky nebo červené papriky dle chuti | 150 ml vločkové polévky<br>80 g vepřového masa na žampionech<br>50 g těstovin | 100 g vanilkového pudingu se zavařeninou | 1 krajíc chleba<br>30 g fejdkvíčkové pomazánky<br>1 plátek rajčete |

(nebo oběd ve školce)

(banán nakrájíme a smícháme s mlékem a lupínky)

### 4. den

| Snídaně  | Přesnídávka                              | Oběd   | Svačina                                      | Večeře   |
|--|--|--|--|--|
| 1 krajíc chleba<br>10 g margarínu<br>1 plátek polotvrdého syra<br>1 plátek šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa)<br>3 cherry rajčátka | 1 rohlík<br>5 g margarínu<br>¼ pomeranče | 150 ml zeleninové polévky<br>40 g hovězího dušeného masa<br>3 plátky bramborového knedlíku<br>40 g špenátu | 150 ml jogurtového nápoje<br>1 menší broskev | 90 g zapečených těstovin s kvalitní šunkou a vejcem*<br>hlávkový salát |

(nebo oběd ve školce)

### 5. den

| Snídaně   | Přesnídávka  | Oběd   | Svačina   | Večeře  |
|---|--|--|---|---|
| 1 plátek pufovaného chleba<br>40 g rozhudy*<br>½ kedlubny | 80 g mrkovového salátu*<br>1 lžice ovesných vloček | 150 ml čočkové polévky<br>3 kusy dušeného čevpáčiči<br>100 g bramborové kaše<br>list ledového salátu | 1 rohlík<br>sýrová pomazánka s kaplí*<br>200 ml kakaa | 150 g rýžového nákypu s meruňkami<br>200 ml kakaa |

(nebo oběd ve školce)

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