

## 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
tvářoh	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 (celozrnný)	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 děti ve věku 7-10 let:

Energie	7 100 – 7 900 kJ
Bilkoviny	50 g
Sacharidy	209 – 232 g
Tuky	Dívky 56 – 65 g Chlapci 62 – 73 g
Vláknina	12 – 15 g
Tekutiny	1,8 l

Více informací a odbornou konzultaci Vám poskytne náš specialista 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





## Doporučení pro práci s typizovanými jídelníčky

### Obecná doporučení

Tyto rámcové jídelníčky jsou ukázkou, 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 aktuálního potřeb (zdravotního stavu, fyzické aktivity). Dětský jídelniček by měl být za všech okolností pestrý a vyvážený. Jeho nedílnou 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 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. Možství uvedená v 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 dílu doporučil.

### Tento jídelniček je určený pro:

- zdravé dítě s normální hmotností ve věku 7 – 10 let
- dítě s vyšší hmotností ve věku 10 – 13 let
- dítě s nižší hmotností ve věku 4 – 7 let

### 1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 rohlík 10 g margarínu 1 plátek šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) ½ rajčete	1 grahamová houška 1 bílý jogurt ½ hrušky (můžeme přikrájet do jogurtu)	200 ml gulášové polévky 3 tvarohové knedlíky s jahodovou omáčkou sypané strouhaným tvarohem	2 plátky křehkého chleba 30 g tvarohové pomazánky s mrkví	150 g krůtího rizola se zeleninou a sýrem*

(nebo oběd  
ve školní jídelně)

### 2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
50 g křehkého kolečka s tvarohem* 250 ml polotučného mléka	2 pšeničné pufované chleby 10 g margarínu 1 rajče (na obložení)	200 ml hovězí polévky s nudlemi 90 g čočky na kysele 1 vařené vejce sterilovaná okurka	1 celozrnný rohlík 2 plátky polotvrdého sýra do 30 % tuku v sušíně 3 ředkvičky	200 g zapečených brambor se zeleninou a kvalitní šunkou* ½ nastrohané salátové okurky

(nebo oběd  
ve školní jídelně)

\* 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 krajíc chleba 30 g tvarohového sýru cottage 1 menší červená paprika	150 g tvarohu se strouhanou kvalitní hořkou čokoládou	200 ml bramborové polévky 60 g hovězího na česneku 70 g těstovin 70 g kompotu	200 g ovocného salátu s jogurtem*	1 datelánek 40 g pomazánky z řesky 1 rajče

(nebo oběd  
ve školní jídelně)

(nekrájené rajče  
na ozičbu)

### 4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 bílý jogurt hrst ovesných vloček 1 lžice mléčných ořechů 50 g čerstvého ovoce (vše smíchat)	2 plátky celozrnného chleba 10 g margarínu 2 plátky polotvrdého sýru do 30 % tuku v sušíně 1 zelená paprika	200 ml kminové polévky s vejcem 90 g vepřové pečené na rajčatech 3 kopečky rýže 1 jablko	1 rohlík 10 g margarínu 1 plátek šunky nejvyšší jakosti 4 ředkvičky	120 g psiruha na zelenině 200 g bramborové kaše

(nebo oběd  
ve školní jídelně)

### 5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 ovocná přesnídávka 30 g dětských piškotů	1 celozrnná bulka 10 g margarínu 30 g žervé s pažitkou 1 žlutá paprika	200 ml slepičí polévky s rýží 120 g květákového mozečku 200 g brambor s petrželkou	1 rohlík 10 g margarínu 1 plátek dětské šunky nejvyšší jakosti 1 kedlubna	1 krajíc chleba 45 g syrovo- jablečné pomazánky* 3 cherry rajčata

(nebo oběd  
ve školní jídelně)

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