



výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

CHLAPCI



13-15 let

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 aktuálních 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 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 jídelniček je určený pro:

- zdraví chlapci s normální hmotností ve věku 13 – 15 let
- chlapci s vyšší hmotností ve věku 15 – 19 let
- chlapci s nižší hmotností ve věku 10 – 13 let

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajice dýňového chleba 50 g pažitkové pomazánky 1 rajče 250 ml polotučného mléka	2 kornspitze 4 plátky šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) 20 g margarínu 1 větší paprika	250 ml brokolicové polévky 120 g drůbeží směsi se zeleninou* 150 g rýže (nebo oběd ve školní jídelně)	2 kusy jablečného závinu 1 bílý jogurt	250 g francouzských brambor 150 g salátu z červené řepy s jablky

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajice chleba 50 g vajíčkové pomazánky* 4 cherry rajčata	2 celozrnné rohlíky 1 větší jablko 1 bílý jogurt s lžící mletých ořechů	250 ml kuřecí polévky s rýží 150 g hovězího masa v mrkvi 200 g brambor (nebo oběd ve školní jídelně)	1 dalamánek 30 g tvarohového sýra	300 g těstovinového salátu s tuňákem*

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

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 celozrnný rohlík 10 g margarínu 15 g višňového džemu 1 banán	2 sendviče se šunkou nejvyšší kvality a zeleninou 1 menší salátová okurka	250 ml zeleninové polévky s kapáním 1 paprika plněná mletým masem s rajskou omáčkou 4 plátky knedlíku ze špaldové mouky (nebo oběd ve školní jídelně)	1 pudink s čerstvým ovocem 10 piškotů	2 tortilly s grilovaným drůbežím masem a zeleninou* ledový salát

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajice celozrnného chleba 50 g tvarohového sýra cottage 1 velká paprika	1 ovocný tvaroh 2 rohlíky 1 mandarinka	250 ml hovězího vývaru s těstovinami 200 g hrachové kaše 1 sázené nebo vařené vejce 1 sterilovaná okurka (nebo oběd ve školní jídelně)	2 krajice žitného chleba 10 g margarínu 2 plátky šunky od kosti 1 kedlubna	100 g filé „rychlovka“** 200 g brambor hlávkový salát

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 plátky slunečnicového chleba 50 g jemné šunkové pomazánky* 1 rajče	2 kusy bleskového koláče* 250 ml polotučného mléka	250 ml špenátové polévky 120 g zadělávaného telecího masa 150 g rýže ovocný pohár se zmrzlinou* (nebo oběd ve školní jídelně)	1 obložená bulka*	250 g tortellini s kuřecím masem a rajčatovým pyré

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, sladkostí nebo solených pochutin.

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

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
margarín	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/krajíc
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 chlapce ve věku 13 – 15 let:

Energie	11 200 kJ
Bílkoviny	90 g
Sacharidy	276 – 329 g
Tuky	88 – 103 g
Vláknina	18 – 20 g
Tekutiny	2,5 l

Více informací a odbornou konzultaci Vám poskytnou naši specialisté 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.

