



výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

DÍVKY



15-19 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:

- 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 krajíce celozrnného chleba 40 g tvarohu s pažitkou 10 g margarínu kapie (můžete zašlehat do tvarohu nebo nasypat na chléb)	4 plátky pufovaného chleba 20 g margarínu 4 plátky šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) ½ salátové okurky	250 ml hovězí polévky s játrovými knedlíčky 150 g kuřecího masa na zelenině* 120 g rýže (nebo oběd ve školní jídelně)	1 větší banán 300 ml ochuceného jogurtového nápoje	150 g tresky se šunkou* 250 g bramborové kaše 120 g rajčatového salátu

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 kornspitze 50 g žervé 10 g margarínu 1 mrkev	250 g ovocného salátu s bílým jogurtem a ořechy	250 ml zeleninového vývaru s rýží 100 g hovězího po italsku* 150 g těstovin (nebo oběd ve školní jídelně)	1 celozrnný rohlík 10 g margarínu 1 žlutá paprika	200 g fazolového salátu* 2 krajíce celozrnného chleba

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

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 zapečené toasty se šunkou a sýrem 4 cherry rajčata	2 kusy jablkového závinu	250 ml pórkové polévky 100 g kuřecího řízku 250 g brambor 150 g salátu z pekingského zelí s mrkví (nebo oběd ve školní jídelně)	1 ovocný jogurt 1 celozrnný rohlík 100 g hroznového vína	300 g těstovinového salátu s tuňákem*

4. den

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

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
60 g tvarohového sýru cottage 2 plátky slunečnicového chleba ledový salát	1 ochucená mléčná rýže 1 větší jablko 1 rohlík	250 ml česnekové polévky 80 g vepřové pečené 6 plátků bramborových knedlíků 120 g dušeného zelí (nebo oběd ve školní jídelně)	30 g budapeštské pomazánky* 1 celozrnná bulka 1 paprika	8 pohankových palačinek s ochuceným tvarohem*

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 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

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.

