

# DOPORUČENÉ VÝŽIVOVÉ DENNÍ DÁVKY PRO DĚTI A MLÁDEŽ

Složky	Jednotky	Věkové skupiny			
		10–12 let		13–15 let	
		dívky	chlapci	dívky	chlapci
<b>Energetická hodnota</b>	kcal	2000	2300	2200	2700
<b>Bílkoviny celkem</b>	g	35	34	45	46
<b>Tuky celkem</b> (30–35 en. %*)	g	66–77	76–89	73–85	90–105
<b>Nasycené mastné kyseliny</b> (<10 en. %*)	g	< 22	< 26	< 25	< 30
<b>Polynenasycené mastné kyseliny omega 6</b> (kyselina linolová) (2,5–9 en. %*)	g	5,5–20	6,5–23	6–22	7,5–27
<b>Polynenasycené mastné kyseliny omega 3</b> (kyselina $\alpha$ -linolenová) (0,5–2 en. %*)	g	1–4,4	1,3–5,1	1,2–4,8	1,5–6
<b>Polynasycené mastné kyseliny</b> s dlouhým řetězcem n–3	mg	200	200	200	200
<b>Sacharidy (&gt;50 en. %*)</b> především komplexní sacharidy a vláknina	g	250	287,5	275	337,5
<b>Vápník</b>	mg	1100	1100	1200	1200
<b>Železo</b>	mg	15	12	15	12
<b>Měď</b>	mg	1–1,5	1–1,5	1–1,5	1–1,5
<b>Zinek</b>	mg	7	9	7	9,5
<b>Vitamín A (ekvivalent retinolu)</b>	$\mu$ g	900	900	1000	1100
<b>Vitamín E (ekvivalent <math>\alpha</math>-tokoferolu)</b>	mg	11	13	12	14
<b>Thiamin (vitamín B1)</b>	mg	1,0	1,2	1,1	1,4
<b>Riboflavin (vitamín B2)</b>	mg	1,2	1,4	1,3	1,6
<b>Foláty (<math>\mu</math>g ekvivalentu folátů)</b>	$\mu$ g	400	400	400	400
<b>Kyselina L – askorbová (vitamín C)</b>	mg	90	90	100	100

\* en. % = % z celkového doporučeného denního příjmu energie

Zdroj: Referenční hodnoty pro příjem živin (dávky DACH), v ČR 1. vydání, Společnost pro výživu: 2011

## PŘÍKLADY JEDNÉ PORCE RŮZNÝCH PRODUKTŮ

Potraviny z Pyramidy zdravé výživy	Porcí denně	Příklady jedné porce různých produktů (ekvivalentně)	
Maso a jeho ekvivalenty (vejce, luštěniny)	-děti 9–13 let	1–2	50–100 g (1 plátek) libového masa (hovězí, vepřové, drůbeží, mleté, ryba)
	-mládež 14–18 let a dospělí	2–3	5 lžic vařených luštěnin (fazole, čočka, hrách, cizrna) 1 vejce, 6 plátků libové šunky, 2 lžice ořechů
Mléko a mléčné výrobky	-děti 9–13 let	2–3	1 sklenice mléka (150 ml)
	-mládež 14–18 let	3–4	1 kelímek jogurtu od 2–5 % tuku (150 ml)
	-dospělí	2–3	1/2 sklenice tvarohu (20 g), nebo sýra do 45 % tuku v sušině (20 g)
Ovoce	2–3	1 brambor, středně velká kusová zelenina	
Zelenina	4	150 g (1/2 hrnku) vařené, dušené zeleniny 1 jablko, mandarinka	
Obilniny, pečivo, těstoviny, rýže	-děti 9–13 let	3–4	1 krajíc chleba
	-mládež 14–18 let a dospělí	3–6	1 rohlík nebo kaiserka 3/4 hrnku uvařené rýže nebo těstovin, cereálií

# TABULKA ENERGETICKÝCH HODNOT POTRAVIN

Název produktu	Množství	Velikost porce (g)	průměrná energetická hodnota (kcal/1 porci)	průměrná energetická hodnota (kcal/100 g)
<b>Obiloviny</b>				
chléb světlý	1 krajíc (tloušťka cca 1,5 cm)	50	108	216
chléb tmavý	1 krajíc (tloušťka cca 1,5 cm)	60	118	197
bílá veka	1 krajíc (tloušťka cca 1,0 cm)	20	45	226
kaiserka	1 kus	50	113	226
suchar	1 kus	10	37	372
pohanka sypaná	4 kávové lžičky	40	53	132
ječmenná kaše na mléku	(po uvaření 2 vrchovaté lžíce nebo ½ skleničky)	40	25	63
rýže sypaná		40	54	135
suché těstoviny	2 ploché lžíce	20	73	364
grahamová houska	1 kus	50	129	258
pšeničné vločky	1 plochá lžíce	8	28	351
kukuřičné lupínky	1 plochá lžíce	4	15	363
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>				
mléko plnotučné 3,5% tuku	1 sklenice (1/4 litru)	250	161	65
mléko polotučné 1,5% tuku	1 sklenice (1/4 litru)	250	112	45
mléko odtučněné 0,5% tuku	1 sklenice (1/4 litru)	250	85	34
jogurt bílý 3,5% tuku	1 kelímek	150	111	74
jogurt ovocný 1,5% tuku	1 kelímek	100	94	94
tvaroh měkký odtučněný bílý	1 vanička	200	132	66
tvaroh měkký polotučný bílý	1 vanička	200	186	93
tvaroh měkký tučný bílý	1 vanička	200	300	150
sýr ementálského typu	1 středně silný plátek	20	66	330
<b>Vejce</b>				
uvařené vejce	1 kus	50	75	150
<b>Maso, uzeniny, drůbež, ryby</b>				
hovězí pečeně bez kosti	plátek o délce 6 cm, šířce 5 cm, tloušťce 1,5 cm	50	60	120
kuřecí prso nebo stehno	1 stehno nebo 1/2 středně velkého prsa – bez kůže	100	138	138
obalovaný řízek	1 kus	100	350	350
karbanátek	1 kus, velký	100	284	284
frankfurtské párky	2 kusy	75	260	342
vepřová šunka	1 tenký plátek o délce 12 cm, šířce 7 cm	20	46	230
kuřecí šunka		20	25	125
suchý salám (tenký)	kolečko o průměru 2,5 cm	10	33	330
smažený rybí filet		50	136	272
grilovaná ryba	1 kus o délce 8,5 cm a šířce 4,5 cm a tloušťce 1,5 cm	50	86	172
vařený losos		50	71	143
sardinky v oleji	½ plechovky	100	312	208
<b>Tuky</b>				
olivový olej	1 plochá lžička	5	44	880
řepkový olej	1 plochá lžička	5	43	875
máslo	1 vrchovatá lžička	14	106	757
margarín (s obs. tuku 45%)	1 plochá lžička	5	20	405
majonéza (s obs. tuku 76% hm.)	1 plochá lžička	5	36	720
<b>Brambory</b>				
vařené brambory	1 středně velká	100	86	86

# TABULKA ENERGETICKÝCH HODNOT POTRAVIN

Název produktu	Množství	Velikost porce (g)	průměrná energetická hodnota (kcal/1 porci)	průměrná energetická hodnota (kcal/100 g)
<b>Ovoce a zelenina</b>				
paprika	1 kus o průměru 4 cm	40	15	35
rajče	1 středně velké	100	28	28
mrkev	1 kus o délce 12 cm a průměru 2,5 cm	50	13	25
okurka	1 kus o délce 10 cm a průměru 3 cm	80	20	25
hrášek z konzervy	1 plochá lžička	20	14	72
červená řepa	1 malá (průměr 5 cm)	50	17	34
žampiony	10 kusů, středně velkých	100	28	28
angrešt	½ skleničky	100	59	59
jahody	7 kusů velkých (11 kusů středně velkých)	100	35	35
ředkvičky	10 kusů	45	16	36
fazolové lusky		100	38	38
zelí bílé, červené	½ skleničky	100	25	25
kysané zelí sterilované	½ skleničky	150	28	19
jablko	1 malé	100	42	42
hruška	1 středně velká	100	47	47
hroznové víno	15 kusů velkých nebo 25 malých	100	73	73
pomeranč	1 kus velký	250	93	37
švestka	5-6 kusů	100	65	65
broskev nebo nektarinka	1 kus středně velký	130	60	46
banán	1 kus	130-140	130	95
grapefruit	1 kus	200	72	36
třešně	cca 17 kusů	100	54	54
višně	cca 17 kusů	100	50	50
<b>Nápoje</b>				
čaj bez cukru nebo minerální voda	1 sklenička	200 ml	0	0
sladká limonáda	1 plechovka	330 ml	138	42
ovocný džus	1 krabička	200 ml	96	48
rajčatová šťáva	1 sklenička	200 ml	26	13
acidofilní mléko neslazené (1,5% tuku)	1 sklenička	200 ml	80	40
ovocný jogurtový nápoj	1 sklenička	200 ml	164	82
<b>Sladkosti a cukrovinky</b>				
cukr	1 vrchovatá lžička	10	40	399
džem se sníženým obsahem cukru	2 lžičky velmi málo vrchovaté	20	34	171
včelí med	1 plochá lžička	10	32	319
müslí tyčinka v jogurt. polevě	1 kus	25	105	420
čokoládové bonbony	2 kusy	25	106	424
oříšková pralinka	2 kusy	25	133	533
kobliha	1 kus	60	200	400
čokoládová tyčinka	1 kus	50	285	475
hořká čokoláda	½ tabulky	50	277	554
mléčná čokoláda	½ tabulky	50	275	550
sušenky – oplatka v čokoládě	5 kusů	50	275	550
chipsy				600
smažené hranolky				300