



Příklad jídelníčku žákyně 1. třídy

Příklad jídelníčku žákyně 1. třídy.

Tento jídelníček je od dívky z 1. třídy, která je léčena inzulinovou pumpou. Je patrné, že k obědu má 3,5 VJ jídla. Do tabulky je možné přidat další sloupeček, jenž bude obsahovat množství inzulínu, které se má u jídla aplikovat.

Rodiče zmíněné slečny jsou se školou domluveni, že potřebné množství inzulínu denně uvedou v diabetickém deníčku dívky, kde učitelé najdou také informaci o tom, kolik inzulínu aplikovat dívence v době dopolední a odpolední svačiny, jež má nabaleny z domu.

V jídelníčku navíc rodiče tučně vyznačují část oběda, kterou dítě **MUSÍ** sníst, protože sacharidy z těchto potravin jsou započítány do jídelního režimu.

Den	Jídlo	množství	Výměnné jednotky	Celkem
Po datum	Bramborová se sýrem	husté	0,5 VJ	3,5 VJ
	Mexické fazole	60 g	1 VJ	
	Chléb	40 g	2 VJ	
	Ovoce	dát domů	má sacharidy	
Út datum	Zeleninová		0 VJ	3,5 VJ
	Vepřový plátek		0 VJ	
	Brambor	140 g	3 VJ	
	Salát		0 VJ	
	Doplnit něčím z domu		0,5 VJ	
St datum	Hrachová s párkem		0,5 VJ	3,5 VJ
	Rizoto s masem a zeleninou	145 g	2 VJ	
	Okurek		0 VJ	
	Džus	nedávat	má sacharidy	
	Ovoce	dle druhu	1 VJ	
Čt datum	Krupicová	husté	0,5 VJ	3,5 VJ
	Vepřové		0 VJ	
	Bramborová kaše	195 g	3 VJ	
	Minerálka	nedávat	má sacharidy	
Pá datum	Vývar s těstovinou	husté	0,5 VJ	3 VJ
	Kuře		0 VJ	
	Knedlík houskový	50 g	2 VJ	
	Koktejl	150 ml	1 VJ	

Tento materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.