

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE PODSTAWOWEJ DLA DZIECI

### Zastosowanie i cel diety:

- dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza i/lub dietetyka,
- zgodna z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi żywienia dzieci zdrowych i normami żywienia dla populacji Polski w zakresie podaży energii oraz składników odżywczych,
- dostosowana do wieku i stanu fizjologicznego pacjenta,
- stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

### Zalecenia dietetyczne:

- Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych.
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- Zalecana jest regularność posiłków o regularnych porach oraz eliminacja podjadania pomiędzy nimi.
- Dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw.
- Należy wybierać produkty pełnoziarniste nieoczyszczone, są one bogate w błonnik: pieczywo z pełnego przemiału, grube kasze, makarony pełnoziarniste.
- Należy unikać produktów wysoko przetworzonych.
- Zaleca się ograniczyć spożycie mięsa, szczególnie czerwonego. Należy wybierać inne źródła białka- 1-2 razy w tygodniu, mięso zamienić na nasiona roślin strączkowych oraz 2 razy w tygodniu ryby.
- Zaleca się ograniczyć: owoce, soki owocowe, miód, dżem, słodycze, napoje słodzone, ciasta.
- Należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz roślinnych.
- Należy ograniczyć spożycie soli, słodczy.
- Wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- Zalecane techniki kulinarne to: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, grillowanie bez dodatku tłuszczu.

### GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH REKOMENDOWANYCH I PRZECIWSKAZANYCH

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</li> <li>• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,</li> <li>• kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana,</li> <li>• płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ul>

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
	<p>żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente)</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• ryż biały (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ul>
Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>• puree w proszku.</li> </ul>
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone,</li> <li>• musy owocowe,</li> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• owoce suszone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone.</li> </ul>
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych,</li> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli</li> </ul>
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane,</li> <li>• „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,</li> <li>• „masło orzechowe” solone.</li> </ul>
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>• pieczone pasztety z chudego mięsa,</li> <li>• chude gatunki kiełbas, galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• tłuste pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka,</li> </ul>

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• konserwy rybne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.</li> </ul>
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>• naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka),</li> <li>• sery podpuszczkowe (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłusta śmietana <math>\geq 18\%</math> tłuszczu.</li> </ul>
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna,</li> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek,</li> <li>• majonez (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• świeża śmietanka do 12% tł.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• Frytura smaźalnicza;</li> </ul>
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• sałatki owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• ciasta drożdżowe,</li> <li>• ciasta biszkoptowe,</li> <li>• musy owocowe,</li> <li>• czekolada z dużą zawartością (&gt;70%) kakao.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla,</li> <li>• herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary,</li> <li>• bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• soki warzywne bez dodatku soli</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• napoje energetyzujące.</li> </ul>
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> </ul>

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
	suszone, <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</li> </ul>

Opracowanie: M. Greń- dietetyk, 02.11.2023 r.

*Bibliografia:*

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>