

DIETA PODSTAWOWA dla dzieci

Talerz zdrowego żywienia



Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

I. Wskazania:

- Dieta podstawowa przeznaczona jest dla dzieci i młodzieży nie wymagających leczenia dietetycznego.
- Dieta opiera się o zalecenia zdrowego żywienia stworzone przez Instytut Żywności i Żywności, a obrazuje je Talerz Zdrowego żywienia stworzony przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEZ).

II. Zasady diety:

Zdrowa dieta jest jednym z elementów umożliwiających optymalny wzrost i rozwój dzieci. Dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki obróbki termicznej (gotowanie, pieczenie, duszenie, smażenie). Dieta powinna spełniać zasady zdrowego żywienia.

1. Dzieci i młodzież powinni jeść 4-5 posiłków o stałych porach dnia oraz mieć stały dostęp do wody pitnej.
2. Dieta powinna opierać się na pełnoziarnistych produktach zbożowych, chudym mięsie, jajach, nasionach roślin strączkowych oraz produktach mlecznych bez dodatku cukru.
3. Posiłki powinny być komponowane zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia. Połowę talerza powinny zajmować owoce i warzywa. Produkty będące źródłem węglowodanów oraz produkty białkowe powinny zajmować po ¼ talerza.
4. Należy proponować warzywa i/lub owoce w każdym posiłku, tak aby łącznie dostarczyć ich co najmniej 5 porcji dziennie. Jedna porcja to na przykład: 1 jabłko, 1 brzoskwinia, 2 śliwki, pół szklanki owoców jagodowych, 1 pomidor, 1 marchewka, pół szklanki surówki.
5. W diecie należy uwzględnić produkty bogate w wapń (mleko krowie, fermentowane napoje mleczne, sery, napoje roślinne bez cukru fortifikowane w wapń, sezam, migdały, mak) oraz zadbać o suplementację witaminy D.
6. W posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału.
7. Przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia powinny pojawić się produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.
8. Należy ograniczyć dosalanie potraw poprzez zastosowanie przypraw ziołowych.
9. Należy unikać słodkich napojów, słodczy, słodkich przekąsek i żywności typu fast food.

10. Zalecane jest ograniczenie potraw smażonych na korzyść gotowanych i pieczonych.
11. Należy ograniczyć tłuszcze zwierzęce. W diecie powinny występować tłuszcze pochodzenia roślinnego (oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki) oraz ryby morskie.
12. Podstawą zdrowego stylu życia jest codzienna aktywność fizyczna oraz prawidłowy sen.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jagłana ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe
Mleko i produkty mleczne	mleko, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, maślanka, jogurt), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski w ograniczonych ilościach: sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka	mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makreła, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonej ilości: masło, majonez	smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszone	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu

Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne, kompoty bez cukru napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru w ograniczonej ilości: soki owocowe	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące
Inne	nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%)	orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak