

DIETA II ROKU ŻYCIA

I. Wskazania:

- Dzieci w wieku 1-2 lata nie wymagające szczególnych restrykcji żywieniowych.

II. Zasady diety:

- Dieta małych dzieci powinna być dostosowana do ich potrzeb i apetytu.
- Małe dzieci mogą potrzebować częstszych posiłków, ale mniejszych objętościowo.
- Należy zapewnić stały dostęp do wody pitnej.
- Należy proponować warzywa i/lub owoce w każdym posiłku.
- Zaleca się wypijanie minimum 2-3 szklanek mleka lub napoju roślinnego wzbogaconego wapniem codziennie. Część mleka można zastąpić produktami mlecznymi (jogurt, kefir, sery twarogowe, sery podpuszczkowe).
- Należy ograniczyć dosalanie potraw poprzez zastosowanie przypraw ziołowych.
- Z diety należy wykluczyć produkty i potraw tłuste, wzdymające, długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione.
- Dozwolone metody obróbki termicznej to: gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie bez tłuszczu w naczyniach żaroodpornych, piecu konwekcyjnym, folii, pergaminie.
- Zaleca się unikanie żywności typu fast food, słodczy, napoi słodzonych, chipsów i innych słonych przekąsek.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pszenne, pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana ryż: biały, brązowy, dziki makaron pszenny, pełnoziarnisty płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie, jaglane, ryżowe	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe
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	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina,

	ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	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	masło, margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy	smalec wieprzowy, tój 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 wysoko słodzone
Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszzone	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, napój ryżowy
Inne	nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%)	orzeszki solone, w karmelu, ciście, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczye 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

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka