

## DIETA ODŻYWCZA dla dzieci

### I. Wskazania:

- niedobór masy ciała

### II. Zasady diety:

- Modyfikacja diety podstawowej, z zastosowaniem różnych technik obróbki technologicznej.
- Dieta o zwiększonej kaloryczności (2700-2800 kcal/d) i podwyższonej zawartości białka (mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych).
- Posiłki powinny posiadać dużą gęstość energetyczną w małej objętości (np. zupy krem wzbogacone masłem, jajkiem, mięsem).
- W diecie występuje 6 posiłków w ciągu doby.
- W codziennym jadłospisie powinny znaleźć się 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych.
- Zalecane są produkty gęste energetycznie: oleje roślinne, orzechy, pestki, nasiona, masło orzechowe, awokado.
- Każdy z posiłków powinien być urozmaicony i atrakcyjny pod względem smakowym (dodawanie ziół) i estetycznym (kolorystyka dań, udekorowane koperkiem/natką pietruszki/grzankami/nasionami), co wpływa pozytywnie na apetyt.

| PRODUKTY I POTRAWY         | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PRZECIWWSKAZANE                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Produkty zbożowe           | pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham)<br><b>kasze:</b> gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana<br><b>ryż:</b> brązowy, dziki<br>makaron pełnoziarnisty<br><b>płatki naturalne:</b> owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie                                                             | pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe<br><br><b>w ograniczonych ilościach:</b><br>pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe                                                                                                                            |
| Mleko i produkty mleczne   | mleko, ser twarogowy chudy lub półtłusty, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka), 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 | <b>chude mięso, bez skóry:</b> cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk<br>chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka<br>chude wędliny<br><b>ryby:</b> dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy<br><b>w ograniczonej ilości:</b> ryby wędzone i konserwowe | <b>mięso z dużą zawartością tłuszczu:</b><br>kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu<br>tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne<br><b>jaja:</b> przyrządzone z dużą ilością tłuszczu |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | <b>jaja:</b> gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Tłuszcze</b>                    | margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy<br><b>w ograniczonych ilościach:</b> masło                                                                                                                                                              | smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura                                                                                    |
| <b>Owoce</b>                       | wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone                                                                                                                                                                                                            | owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone                                                                                                                    |
| <b>Warzywa</b>                     | warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszone                                                                                                                                                                                                           | warzywa z dużą ilością tłuszczu                                                                                                                                                                  |
| <b>Ziemniaki, bataty</b>           | gotowane, pieczone                                                                                                                                                                                                                                                       | ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku                                                                                                                                             |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b> | wszystkie nasiona roślin strączkowych                                                                                                                                                                                                                                    | produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.                                                                                                                                       |
| <b>Napoje</b>                      | woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa<br>kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne<br>soki warzywne, kompoty bez cukru<br>napoje roślinne (sojowy, owsiany, migdałowy) bez cukru<br><b>w ograniczonych ilościach:</b> soki owocowe | napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące                                                                                                    |
| <b>Inne</b>                        | 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 |
| <b>Przyprawy</b>                   | wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów                                                                                                                                                                                                  | kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak                                                                  |

*O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka*