

DIETA WZMOCNIONA dla dzieci

I. Wskazania:

- niedobór masy ciała

II. Zasady diety:

1. Modyfikacja diety podstawowej, z zastosowaniem różnych technik obróbki technologicznej.
2. Zwiększenie kaloryczności diety do 2300-2400 kcal/dzień, poprzez wprowadzenie dodatkowego posiłku nocnego.
3. Zwiększenie ilości białka pełnowartościowego.
4. Odpowiednia podaż błonnika pokarmowego rozpuszczalnego w wodzie i nierozpuszczalnego.
5. Każdy z posiłków powinien być urozmaicony i atrakcyjny pod względem smakowym (dodawanie ziół) i estetycznym (kolorystyka dań, udekorowane koperkiem / natką / grzankami / nasionami), co wpływa pozytywnie na apetyt.
6. Posiłki muszą posiadać dużą gęstość energetyczną w małej objętości posiłku np. zupy krem wzbogacone masłem/jajkiem/mięsem/śmietaną /olejem/grzankami.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana ryż: brązowy, dziki 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, 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	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka, chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy	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,

	w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Tłuszcze	masło, margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonych ilościach: masło	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 bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach: 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

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka