

DIETA WEGETARIAŃSKA dla dzieci

I. Wskazania:

- czynniki etyczne, na prośbę Pacjenta

II. Zasady diety:

1. Modyfikacje diety podstawowej z uwzględnieniem wszystkich technik obróbki termicznej.
2. W diecie eliminacji podlegają:
 - mięso i jego przetwory, ryby (dotyczy diety lakto-owo-wegetariańskiej)
 - mięso i jego przetwory, ryby, jaja (dotyczy diety lakto-wegetariańskiej)
 - mięso i jego przetwory, ryby, mleko (dotyczy diety owo – wegetariańskiej)
 - mięso i jego przetwory, czasem dopuszczany jest drób jako mięso białe (dotyczy diety semi-wegetariańskiej)
3. Zastosowanie mają zamienniki mięsa i jego przetworów, czyli produkty na bazie suchych nasion strączkowych (fasoli, grochu, soczewicy, soi, ciecioriki)
4. Zastosowanie mają zamienniki produktów mlecznych, czyli napoje i desery sojowe, ryżowe, migdałowe, inne roślinne.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jagłana 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, maślanka, jogurt), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski w ograniczonych ilościach: sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka	mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe
Mięso, wędliny, ryby, jaja	jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne *Ewentualnie ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy	wszystkie gatunki mięs, wędliny, pasztety, podroby, rosoly i zupy na wywarach mięsnych jaja przyrządzone z dużą ilością tłuszczu

	w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe	
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonej ilości: 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, 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, kotlety warzywne, hummus, tofu	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawara, 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, ciście, 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 rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka