

DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA

I. Wskazania:

- Dieta podstawowa dziecięca przeznaczona jest dla dzieci i młodzieży nie wymagających leczenia dietetycznego.
- Dieta ta powinna opierać się na zaleceniach racjonalnego sposobu żywienia osób zdrowych. Powinna być również prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników odżywczych, gdyż jest to niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz zachowania prawidłowej masy ciała.
- Dieta podstawowa jest podstawą do planowania różnych modyfikacji diet leczniczych.

II. Zasady diety:

1. Dzieci powinny jeść 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, co około 3 godziny,
2. Codzienna dieta powinna składać się z różnorodnych produktów zbożowych – głównie pełnoziarnistych, chudego mięsa i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych, produktów mlecznych niesłodzonych, zdrowych tłuszczów, warzywa i owoców,
3. Spożycie warzyw i owoców powinno wynosić co najmniej 5 porcji dziennie w proporcji 3:2 – czyli 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców. Przykładowo – 1 porcja to 1 średniej wielkości jabłko, 3 średniej wielkości różyczki brokuła lub kalafiora,
4. W diecie powinny pojawić się tłuszcze pochodzenia roślinnego – oleje roślinne, pestki i nasiona, orzechy czy tłuste ryby.
5. Należy unikać słodczy, słonych przekąsek, produktów wysoko przetworzonych (produkty gotowe, żywność typu fast-food), będących źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- pieczenie z niewielką ilością tłuszczu,
- gotowanie na parze lub w wodzie,
- ograniczenie solenia,
- używanie naturalnych przypraw, bez dodatków,
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, ryż brązowy, dziki, czerwony, kasza gryczana, bulgur, pęczak, orkiszowa, jaglana, jęczmienna,	pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche, w ograniczonych ilościach: białe pieczywo pszenne,

	makarony pełnoziarniste, mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne, naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne,	w ograniczonych ilościach kasza: manna, kukurydziana, ryż biały, w ograniczonych ilościach płatki: jaglane, ryżowe, w ograniczonych ilościach mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, w ograniczonych ilościach makarony: pszenny, ryżowy,
Mleko i produkty mleczne	mleko (z zawartością do 2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	pełnotłuste mleko, sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, tłuste sery żółte, tłusta śmietana ≤18% , jogurty i serki z dodatkiem cukru
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda partie wołowiny, cielęciny, wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude wędliny, pieczone pasztety z chudego mięsa, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy, jaja: gotowane na twardo/miękko, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, surowe mięso tłuste pasztety, w ograniczonych ilościach: ryby wędzone, konserwowe, w ograniczonych ilościach: jaja smażone na tłuszczu,

Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, margaryna miękka kubkowa,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane, w ograniczonych ilościach: masło,
Owoce	wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórką, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe,	wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone, owoce suszone,
Warzywa	wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone	warzywa solone, smażone i podsmażane,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych: tofu, hummus,	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Napoje	wody mineralne niegazowane, herbata, kawa zbożowa, bez cukru, kompot bez cukru, napój roślinny bez cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, mocna kawa naturalna, kakao, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe,
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy,	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, w ograniczonych ilościach: keczup, musztarda, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą



	biskoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.
--	---	--

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka