

Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość energetyczna i odżywcza stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży.

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza i/lub dietetyka, • zgodna z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi żywienia dzieci zdrowych i normami żywienia dla populacji Polski w zakresie podaży energii oraz składników odżywczych, • dostosowana do wieku i stanu fizjologicznego pacjenta, • stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej, • w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru, • wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających, • należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej dobrej jakości. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość,

	<ul style="list-style-type: none"> • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów - z naturalnych składników, • należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie należy dodawać do potraw zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 35-40% dla dzieci w wieku 24-36 miesięcy, 20-35% energii dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% En. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d

		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al' dente), ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. 	
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku. 	
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone. 	
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli. 	

Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, pieczone pasztety z chudego mięsa, chude gatunki kielbas, galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np. baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ryby surowe, ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> jaja gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> mleko od 2% do 3,2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt), sery podpuszczkowe (w ograniczonych ilościach), śmietanka, śmietana (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura.

<p style="text-align: center;">Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • musy owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe, • biszkopty, • czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne.
<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach) • keczup z ograniczoną zawartością cukrów 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.