

Nazwa diety	<p style="text-align: center;"><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA CZEŚCIOWO ROZDROBNIONA</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Zastosowanie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Według wskazań lekarza i / lub dietetyka.</li> </ul> <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• od 13 miesiąca życia (lub starszych),</li> <li>• ze wskazaniami do diety łatwostrawnej i dodatkowo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• z trudnościami z gryzieniem / połykaniem,</li> <li>• zaburzeniami karmienia / jedzenia,</li> </ul> </li> <li>• z chorobami jamy ustnej i przełyku,</li> <li>• po sanacji jamy ustnej, z brakami w uzębieniu,</li> <li>• w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych,</li> <li>• w innych sytuacjach klinicznych, np. u niektórych dzieci z chorobami ośrodkowego układu nerwowego lub niektórych chorobach przebiegających z gorączką.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Zalecenia dietetyczne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• u dzieci do 12 miesiąca życia (włącznie) dieta powinna być zgodna ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia; dietę łatwostrawną częściowo rozdrobnioną można łączyć u dzieci żywionych z wykorzystaniem preparatów do początkowego i dalszego żywienia niemowląt,</li> <li>• dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej - główna modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, produkty i potrawy należy podawać w formie papkowatej, nie wymagającej gryzienia,</li> <li>• 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,</li> <li>• dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,</li> <li>• wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych,</li> <li>• należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,</li> <li>• należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami,</li> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych na parze, gotowanych, duszonych bez podsmażania,</li> <li>• należy wykluczyć produkty i potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone),</li> <li>• należy ograniczyć w posiłkach ilość produktów zbożowych z pełnego przemiału,</li> <li>• dieta powinna być oparta o spożycie produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; błonnik pokarmowy w diecie powinien być ograniczony,</li> <li>• mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacone w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia,</li> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych,</li> <li>• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co</li> </ul>

- najmniej 1-3 razy w tygodniu,
- nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać 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 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw,
- należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające,
- należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 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.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- temperatura posiłków powinna być umiarkowana,
  - zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
  - należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,
  - potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek,
  - ugotowana potrawa powinna być ostudzona, następnie zmiksowana do odpowiedniej papkowatej konsystencji,
  - zbyt gęstą konsystencję należy regulować dodatkiem wody przegotowanej,
  - do zagęszczania potraw zalecane stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody,
  - szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione,
  - pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie,
  - kasze należy podawać w formie kleiku,
  - sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą,
  - w przypadku wskazań lekarza i/lub dietetyka zasadne może okazać się z a stosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego,
  - należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukru do napojów i potraw,
  - należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.
- 
- Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka.
  - Tłuszcz 35-40% do 3 roku życia, 20-35% po 3 roku życia, 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% energii.

<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		13-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	13-36 miesięcy	10-15 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	13-36 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	13-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	13-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	13-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
Sód	13-36 miesięcy	750 mg/d	
	4-9	1000-1200 mg/d	
	10-18	1300-1500 mg/d	
<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> <li>• mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki,</li> <li>• kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,</li> <li>• płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>• makarony drobne,</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• suchary, np. zmiksowane z mlekiem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste,</li> <li>• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>• produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>• makarony z mąki pełnoziarnistej,</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• naleśniki.</li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>• szczególnie zalecane przykłady warzyw: marchew, dynia, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, pomidor bez skóry.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia,</li> <li>• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>• warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>• ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• kiszona kapusta,</li> <li>• surówki z dodatkiem śmietany,</li> <li>• grzyby.</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>• puree w proszku.</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek),</li> <li>• przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>• owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito),</li> <li>• dżemy bezpestkowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia,</li> <li>• owoce niedojrzałe,</li> <li>• owoce takie jak, np. czereśnie, gruszki, śliwki,</li> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>• owoce suszone.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach): niesłodzone napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pozostałe nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>

<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• całe nasiona, pestki, orzechy,</li> <li>• „masło orzechowe”,</li> <li>• wiórki kokosowe.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. połówka, schab, szynka,</li> <li>• rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kielbas i wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np. baleron, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątróbka, salceson),</li> <li>• konserwy mięsne,</li> <li>• mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane),</li> <li>• ryby gotowane, w tym gotowane na parze, pieczone (rozdrobnione),</li> <li>• rozdrobnione konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• ryby wędzone,</li> <li>• konserwy rybne w oleju.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja gotowane na miękko, jajecznica na parze (rozdrobnione).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja gotowane na twardo,</li> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preparaty do początkowego i dalszego żywienia niemowląt, w tym mleko modyfikowane,</li> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>• napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru, np. kefir, jogurt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde),</li> <li>• wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>• śmietanka, śmietana.</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna,</li> <li>• oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce np. smalec, słonina, łój,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• majonez,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza,</li> <li>• masło orzechowe solone.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone.</li> <li>• namoczone biszkopty lub ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• czekolada i wyroby czekoladopodobne,</li> <li>• desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Napoje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana,</li> <li>• słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>• napary owocowe,</li> <li>• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• bawarka,</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana,</li> <li>• napoje gazowane,</li> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• mocne napary herbaty,</li> <li>• napoje energetyzujące.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Przyprawy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• musztarda, keczup, ocet,</li> <li>• sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.</li> </ul>