

DIETA PODSTAWOWA (DZIECKO) – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Zbilansowany sposób żywienia, który dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych dla osób zdrowych, które nie wymagają specjalnych ograniczeń dietetycznych. Jest ona podstawą do racjonalnego żywienia, co oznacza spożywanie zróżnicowanych posiłków z różnych grup produktów, przygotowanych z uwzględnieniem zdrowych metod obróbki termicznej. Kluczowe jest dbanie o odpowiednią kaloryczność, proporcje makroskładników oraz regularność posiłków.

Zbilansowanie i urozmaicenie:

Dieta powinna dostarczać odpowiednią ilość białka, węglowodanów i tłuszczów, witamin i minerałów, a także uwzględniać różnorodne produkty i metody przygotowania.

Zdrowe źródła składników:

Wskazane jest spożywanie produktów pełnoziarnistych, chudego mięsa (np. drobiu), ryb, jaj, Nasion strączkowych, a także warzyw i owoców.

Ograniczenie niezdrowych produktów:

Należy unikać nadmiernego spożywania tłustych mięs (np. wędlin), wysokoprzetworzonej żywności, nadmiaru soli i cukru.

Właściwe metody obróbki termicznej:

Zaleca się gotowanie (w wodzie lub na parze), duszenie i pieczenie. Smażenie powinno być ograniczone do minimum, najlepiej w niewielkiej ilości tłuszczu.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych
- grillowanie – bez dodatku tłuszczu
- smażenie w niewielkiej ilości tłuszczu

Regularność posiłków:

Należy spożywać 4-5 posiłków dziennie w odstępach co 3-4 godziny aby uniknąć uczucia pełności i wzdęć.

Płyny:

Należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu, pijąc około 1,5–2litra wody dziennie.

Dieta podstawowa powinna dostarczać składniki odżywcze w następujących proporcjach:

- Białko ok. 15-25 % energii
- Tłuszcze ok. 20-30 % energii
- Węglowodany ok. 55% energii
- Wartość energetyczna zależna jest od wieku, płci, masy ciała oraz wzrostu.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

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

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników
- bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. Mleczkiem kokosowym
- nie dodawać do potraw zasmażek
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie mąki pełnoziarniste, - mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), - pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, - kasze: gryczana, 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.: 	<ul style="list-style-type: none"> - pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cyjnamonowe, czekoladowe, miodowe.

	<p>syropu glukozowo-fruktozowego,</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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), - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe 	
Warzywa i przetwory warzywne	<p>wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.</p>	<p>warzywa przyrządane z dużą ilością tłuszczu.</p>
Ziemniaki, Bataty	<p>ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</p>	<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, 	<p>produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,</p>
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, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, - „masło orzechowe” solone.

Mięso i przetwory mięsne	<p>z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</p> <ul style="list-style-type: none"> - chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, - pieczone pasztety z chudego mięsa, - chude gatunki kiełbas, - galaretki drobiowe. 	<p>z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</p> <ul style="list-style-type: none"> - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, - tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, 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 smażone na dużej ilości tłuszczu
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> - 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
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> - mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, - naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka) - sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (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, - tłusta śmietana $\geq 18\%$ tłuszczu
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> - masło (w ograniczonych ilościach), - miękka margaryna, - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, 	<ul style="list-style-type: none"> - tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, wieprzowy, łój wołowy, słonina, - twarde margaryny, - masło klarowane,

	<ul style="list-style-type: none"> - majonez (w ograniczonych ilościach), - świeża śmietanka do 12% 	<ul style="list-style-type: none"> - tłuszcz kokosowy i palmowy
Desery	<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, - ciasta drożdżowe, - ciasta biszkoptowe, - musy owocowe, - 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 z dużą ilością tłuszczu, - ciasto francuskie, - wyroby czekoladopodobne
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> - woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, - herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), - napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, - kawa naturalna, kawa zbożowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), - bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru), - kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - soki warzywne bez dodatku soli - 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, - napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone - gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), 	<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

	- sól (w ograniczonych ilościach), musztarda, keczup, chrzan, sos sojowy (w ograniczonych ilościach)	w postaci płynnej i stałej
--	--	----------------------------

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/>, Ciborowska, H., Ciborowski, A. (2021). Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.

Sanatoria Dolnośląskie sp. z o.o.



ul. Parkowa 3, 58-351 Sokolowsko



NIP 886-10-10-961



tel. +48 74 845 82 40



sekretariat@sanatoria-dolnoslaskie.pl



www.sanatoria-dolnoslaskie.pl