

DIETA UBOGOENERGETYCZNA dla dzieci

I. Wskazania:

- nadwaga, otyłość

II. Zasady diety:

1. Dieta o zmniejszonej kaloryczności, z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych (cukier, glukoza, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy, napoje, słodczy, dżem, miód)
2. Należy ograniczyć ilość przekąsek – zalecane jest 5 posiłków dziennie (3 główne i 2 mniejsze).
3. Posiłki powinny być komponowane zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia. Połowę talerza powinny zajmować owoce i warzywa. Produkty będące źródłem węglowodanów oraz produkty białkowe powinny zajmować po ¼ talerza.



Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

4. Należy zwiększyć udział w diecie węglowodanów złożonych, których źródłem są pełnoziarniste produkty zbożowe.
5. Zalecane techniki kulinarne to: gotowanie, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie bez tłuszczu.
6. W diecie należy wykorzystywać: chude gatunki mięs (kurczak, indyk), mięso bez widocznego tłuszczu (chuda wieprzowina), niskotłuszczowy nabiał (jogurty naturalne, ser twarogowy chudy), jaja.
7. Należy spożywać warzywa i/lub owoce w każdym posiłku, tak aby łącznie dostarczyć ich co najmniej 5 porcji dziennie.
8. Należy ograniczyć dosalanie potraw poprzez zastosowanie przypraw ziołowych.
9. Należy unikać słodkich napojów, słodczy, słodkich przekąsek i żywności typu fast food.
10. Należy ograniczyć tłuszcze zwierzęce. W diecie powinny występować tłuszcze pochodzenia roślinnego (oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki) oraz ryby morskie.
11. Podstawą zdrowego stylu życia jest codzienna aktywność fizyczna oraz prawidłowy sen.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana, ryż: brązowy, dziki, czerwony płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie makaron: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum	pieczywo białe pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe drobne kasze: manna, kukurydziana ryż biały produkty mączne smażone (pączki, faworki, racuchy) płatki błyskawiczne, ryżowe, kukurydziane, słodzone płatki śniadaniowe
Mleko i produkty mleczne	mleko, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka), serki homogenizowane naturalne, mozzarella light w ograniczonych ilościach: sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka, serki kanapkowe	mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonej ilości: masło, majonez	smalec wieprzowy, tój 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, kiszone	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu

Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru napoje roślinne (sojowy, owsiany, migdałowy) bez dodatku cukru	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, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne
Przyprawy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylią, oregano, kurkuma, cynamon, imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli (np. zioła prowansalskie), 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