

## DIETA PODSTAWOWA dla dzieci

*Talerz zdrowego żywienia*



*Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej*

### I. Wskazania:

- Dieta podstawowa przeznaczona jest dla dzieci i młodzieży nie wymagających leczenia dietetycznego.
- Dieta opiera się o zalecenia zdrowego żywienia stworzone przez Instytut Żywności i Żywności, a obrazuje je Talerz Zdrowego żywienia stworzony przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEZ).

### II. Zasady diety:

Zdrowa dieta jest jednym z elementów umożliwiających optymalny wzrost i rozwój dzieci. Dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki obróbki termicznej (gotowanie, pieczenie, duszenie, smażenie). Dieta powinna spełniać zasady zdrowego żywienia.

1. Dzieci i młodzież powinni jeść 4-5 posiłków o stałych porach dnia oraz mieć stały dostęp do wody pitnej.
2. Dieta powinna opierać się na pełnoziarnistych produktach zbożowych, chudym mięsie, jajach, nasionach roślin strączkowych oraz produktach mlecznych bez dodatku cukru.
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.
4. Należy proponować warzywa i/lub owoce w każdym posiłku, tak aby łącznie dostarczyć ich co najmniej 5 porcji dziennie. Jedna porcja to na przykład: 1 jabłko, 1 brzoskwinia, 2 śliwki, pół szklanki owoców jagodowych, 1 pomidor, 1 marchewka, pół szklanki surówki.
5. W diecie należy uwzględnić produkty bogate w wapń (mleko krowie, fermentowane napoje mleczne, sery, napoje roślinne bez cukru fortyfikowane w wapń, sezam, migdały, mak) oraz zadbać o suplementację witaminy D.
6. W posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału.
7. Przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia powinny pojawić się produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.
8. Należy ograniczyć dosalanie potraw poprzez zastosowanie przypraw ziołowych.

9. Należy unikać słodkich napojów, słodczy, słodkich przekąsek i żywności typu fast food.
10. Zalecane jest ograniczenie potraw smażonych na korzyść gotowanych i pieczonych.
11. Należy ograniczyć tłuszcze zwierzęce. W diecie powinny występować tłuszcze pochodzenia roślinnego (oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki) oraz ryby morskie.
12. Podstawą zdrowego stylu życia jest codzienna aktywność fizyczna oraz prawidłowy sen.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	<p><b>pieczywo pełnoziarniste</b> (żytnie razowe, graham)</p> <p><b>kasze:</b> gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jagłana</p> <p><b>ryż:</b> brązowy, dziki, czerwony</p> <p>makaron pełnoziarnisty</p> <p><b>płatki naturalne:</b> owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie</p>	<p>pieczywo z dodatkiem cukru, syropów, miodu, karmelu, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe (np. czekoladowe, cynamonowe), pączki, faworki, racuchy, drożdżówki</p> <p><b>w ograniczonych ilościach:</b> pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe</p>
Mleko i produkty mleczne	<p>mleko, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, maślanka, jogurt), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski</p> <p><b>w ograniczonych ilościach:</b> sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka</p>	<p>mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe</p>
Mięso, wędliny, ryby, jaja	<p><b>chude mięso, bez skóry:</b> cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka</p> <p>chude wędliny</p> <p><b>ryby:</b> łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk</p> <p><b>owoce morza:</b> krewetki</p> <p><b>w ograniczonej ilości:</b> karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź</p> <p><b>jaja:</b> gotowane, sadzone, jajecznica, omelety, kotlety jajeczne</p>	<p><b>mięso z dużą zawartością tłuszczu:</b> kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu</p> <p><b>tłuste wędliny:</b> baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne</p> <p><b>ryby:</b> miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, śledź bałtycki, szprotki; ryby surowe, wędzone, konserwy rybne, panierowane i w cieście</p> <p><b>jaja:</b> przyrządzone z dużą ilością tłuszczu</p>
Tłuszcze	<p>margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy</p> <p><b>w ograniczonej ilości:</b> masło, majonez</p>	<p>smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura</p>
Owoce	<p>wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone</p>	<p>owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone</p>

<b>Warzywa</b>	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszzone	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu
<b>Ziemniaki, bataty</b>	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	wszystkie nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
<b>Napoje</b>	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne, kompoty bez cukru. napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru <b>w ograniczonej ilości:</b> soki owocowe	napoje wysokostodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące
<b>Inne</b>	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
<b>Przyprawy</b>	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak

*O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka*

#### **Bibliografia:**

1. Instytut Żywności i Żywienia: Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dzieci i młodzieży pod kierunkiem prof. dra hab. med. Mirosława Jarosza.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Wiem, że dobrze jem – Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce. Bondyra-Wiśniewska B., Pawluk I., Kaczorek M., Pacyna S., Wolnicka K., Wedziuk A., Nagel P., NCEŻ NIZP PZH – PIB. 2021r.
3. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: Diety dla osób dla dzieci i młodzieży: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży. 2025r.