

DIETA ODŻYWCZA dla dzieci

I. Wskazania:

- niedobór masy ciała

II. Zasady diety:

1. Dieta opiera się o zalecenia zdrowego żywienia stworzone przez Instytut Żywienia i Żywności, a obrazuje je **Talerz Zdrowego żywienia** stworzony przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEZ).



Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

2. Dieta jest modyfikacją diety podstawowej, ale o podwyższonej kaloryczności
3. Dieta powinna składać się z 5-6 posiłków o stałych porach dnia oraz zapewnić stały dostęp do wody pitnej pochodzącej z wody, napojów i produktów spożywczych.
4. Zwiększenie kaloryczności diety do 2700-2800 kcal/dzień, poprzez wprowadzenie dodatkowego posiłku nocnego.
5. Dieta powinna opierać się na pełnoziarnistych produktach zbożowych, chudym mięsie, jajach, roślinach strączkowych oraz produktach mlecznych bez dodatku cukru.
6. Z diety należy wykluczyć potrawy wzdymające i ciężkostrawne
7. W posiłkach połowa produktów zbożowych powinna pochodzić z produktów z pełnego przemiału
8. Co najmniej 1 raz w tygodniu należy uwzględnić nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory
9. Mleko i przetwory mleczne lub ich roślinne zamienniki wzbogacane wapniem powinny być spożywane w minimum 2 posiłkach dziennie
10. Przynajmniej 2 razy w tygodniu należy spożywać ryby lub ich przetwory
11. Tłuszcze zwierzęce należy ograniczyć na rzecz tłuszczów roślinnych. Przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia powinny pojawić się produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.
12. W posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru
13. Należy unikać słodkich napojów, słodczy, słodkich przekąsek i żywności typu fast food.
14. Dozwolone metody obróbki termicznej: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, piecu konwekcyjny
15. Potrawy smażone, ale bez panierki, dopuszcza się nie częściej niż 2 razy w dekadzie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	mąki: wszystkie pełnoziarniste, pszenna, ziemniaczana, ryżowa, kukurydziana pieczywo: pełnoziarniste (żytnie razowe, graham, z dodatkiem otręb / ziaren), białe pieczywo (pszenne, żytnie, mieszane) kasze: gryczana, jęczmienna, kuskus, orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana ryż: brązowy, dziki, czerwony, w ograniczonych ilościach biały makaron: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum gotowany al dente płatki naturalne: owsiane, pszenne, jęczmienne, gryczane, żytnie, ryżowe, muesli bez dodatku cukru	pieczywo z dodatkiem cukru, słod, miodu, karmelu, słodzone płatki śniadaniowe i granole
Mleko i produkty mleczne	mleko 2-3,2% tłuszczu pasteryzowane, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka, mleko acidofilne), sery twarogowe chude lub półtłuste serki homogenizowane naturalne, kanapkowe, mozzarella, podpuszczkowe, serek wiejski śmietana, śmietanka	mleko niepasteryzowane, skondensowane, sery twarogowe tłuste, topione, 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, kotlety jajeczne	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	masło, margaryna miękka, mieszanki masła z olejami roślinnymi, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, inne oleje roślinne, majonez w ograniczonych ilościach: masło	smalec, słonina, boczek, tóć wołowy, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy, palmowy, frytura
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, musy owocowe bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach: owoce suszone, dżemy niskosłodzone, soki owocowe 100%	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone

Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, kiszone, pieczarki, koktajle, soki 100% i smoothie bez dodatku soli i cukru	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, przetwory warzywne słodzone
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku, chipsy
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, tofu, tempeh	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli oraz niskiej jakości (parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe)
Napoje	woda (naturalna, mineralna niegazowana), napoje bez dodatku cukru: herbata (zielona, czerwona, biała, owocowa, słaba czarna), kompoty, domowa lemoniada, kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne na mleku 2-3,2% lub napoju roślinnych wzbogacanym w wapń - sojowy, migdałowy, owsiany), soki warzywne bez dodatku soli, w ograniczonych ilościach: owocowe 100%,	Napoje gazowane, z dodatkiem cukru lub substancji słodzących, nektary owocowe, soki niepasteryzowane, syropy owocowe, czekolada do picia, napoje energetyzujące
Inne	nasiona (lnu, słonecznika, sezamu), pestki (dyni), migdały, orzechy niesolone (włoskie, laskowe, nerkowca, pistacje, brazylijskie), pasty z orzechów i pestek bez dodatku soli, w ograniczonych ilościach: miód, cukier, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%), desery typu: budyń, kisiel, galaretka, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe i biszkoptowe niskosłodzone	orzeszki (solone, w karmelu, lukrze, cieście, czekoladzie), masło orzechowe z dodatkiem soli i substancji słodzących, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu (torty, kruche, francuskie, półfrancuskie, z kremami, z bitą śmietaną), czekolada i wyroby czekoladopodobne, desery sztucznie barwione, słone (paluszki, prażynki, nachosy), słodziki (np. ksylitol, sacharyna, stevia, erytrol), dania typu fast food
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy (np. świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, zioła suszone bez dodatku soli i cukru, imbir, cynamon, wanilia, kurkuma), mieszanki przypraw bez dodatku soli, ketchup w ograniczonych ilościach sól	kostki rosółowe i esencje, bulionowe, wywary na kościach i skórach, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. 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.
2. 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.