

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, słodczyce, 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 Żywieniowej

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, słodczych, 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	ZAŁECANE	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 do 2% tłuszczu, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka), serki homogenizowane naturalne, mozzarella light	mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru w ograniczonych ilościach: sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka, serki kanapkowe
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	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące

	soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru napoje roślinne (sojowy, owsiany, migdałowy) bez dodatku cukru	
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. bazyli, 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

Bibliografia:

1. Lange E. Włodarek D.: Dietoterapia i dietoprofilaktyka otyłości. Współczesna dietoterapia. red. Włodarek D., Lange E. Wyd. II. Wydawnictwo Lekarskie, PZWL Warszawa, 2023.
2. Bąk-Sosnowska M., Białkowska M., Bogdański P., Chomiuk T., i wsp. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2024 - stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości. Med. Prakt. wyd. spec.: wrzesień 2024: 1-116.
3. Red. Weker H. O żywieniu i aktywności fizycznej dzieci – prosto, nowocześnie, praktycznie. Kampania społeczna: Wiem co jem.