

## DIETA WEGETARIAŃSKA dla dzieci

### I. Wskazania:

- czynniki etyczne, na prośbę Pacjenta

### II. Zasady diety:

1. W diecie eliminacji podlegają:
  - mięso i jego przetwory, ryby (dotyczy diety lakto-owo-wegetariańskiej)
  - mięso i jego przetwory, ryby, jaja (dotyczy diety lakto-wegetariańskiej)
  - mięso i jego przetwory, ryby, mleko (dotyczy diety owo – wegetariańskiej)
  - mięso i jego przetwory, czasem dopuszczany jest drób jako mięso białe (dotyczy diety semi-wegetariańskiej)
2. Zastosowanie mają zamienniki mięsa i jego przetworów, czyli produkty na bazie suchych nasion strączkowych (fasoli, grochu, soczewicy, soi, ciecierzycy).
3. Zastosowanie mają zamienniki produktów mlecznych, czyli napoje i desery sojowe, owsiane, migdałowe, inne roślinne.
4. Należy zwrócić uwagę na odpowiednią podaż energii, białka, żelaza, cynku, jogu, witaminy D, witaminy B12 oraz kwasów z grupy omega-3.

| PRODUKTY I POTRAWY         | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PRZECIWWSKAZANE                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Produkty zbożowe           | <b>pieczywo:</b> pełnoziarniste (żytnie razowe, graham)<br><b>mąka:</b> pszenna i żytnia pełnoziarnista<br><b>kasze:</b> gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jagłana<br><b>ryż:</b> brązowy, dziki<br><b>makaron:</b> pełnoziarnisty<br><b>płatki naturalne:</b> owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie otręby pszenne, zarodki pszenne | pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe<br><br><b>w ograniczonych ilościach:</b> pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe                          |
| Mleko i produkty mleczne   | mleko, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, maślanka, jogurt), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski                                                                                                                                                                            | mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe<br><br><b>w ograniczonych ilościach:</b> sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka |
| Mięso, wędliny, ryby, jaja | <b>jaja:</b> gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne<br><b>*Ewentualnie ryby:</b> dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy<br><b>w ograniczonej ilości:</b> ryby wędzone i konserwowe                                                                                              | wszystkie gatunki mięs, wędliny, pasztety, podroby, rosoly i zupy na wywarach mięsnych<br>jaja przyrządzone z dużą ilością tłuszczu                                                                      |
| Tłuszcze                   | margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy<br><b>w ograniczonej ilości:</b> masło                                                                                                                                                                                                                                     | smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło                                                                                                                                           |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                             | klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura                                                                                                                                                    |
| Owoce                       | wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone,<br><b>suszone:</b> morele, figi, rodzynki<br><b>szczególnie te bogate w witaminę C:</b> porzeczki, truskawki, poziomki, kiwi, pomarańcza                                                              | owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone                                                                                                                     |
| Warzywa                     | wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszone<br><b>warzywa liściaste:</b> szpinak, jarmuż, boćwina, natka pietruszki<br><b>szczególnie te bogate w witaminę C:</b> papryka czerwona, brukselka, brokuły, kapusta biała/czerwona | warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu                                                                                                                                                         |
| Ziemniaki, bataty           | gotowane, pieczone                                                                                                                                                                                                                                          | ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku                                                                                                                                              |
| Nasiona roślin strączkowych | wszystkie nasiona roślin strączkowych – groszek zielony, bób, fasolka szparagowa, soczewica, fasola, soja, groch, hummus, tofu                                                                                                                              | produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.                                                                                                                                        |
| Napoje                      | woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa<br>kawa zbożowa, bawara, kakao naturalne, soki warzywne, kompoty bez cukru<br>napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru – wzbogacone wapniem i witaminą D       | napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące<br><br><b>w ograniczonej ilości:</b> soki owocowe                                                   |
| Inne                        | siemię lniane, pestki dyni i słonecznika, kakao, mak, sezam, pistacje, orzeszki ziemne, laskowe i włoskie, migdały, chia                                                                                                                                    | orzeszki solone, w karmelu, ciście, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne |
| Przyprawy                   | wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów                                                                                                                                                                                     | kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, żelatyna                                                         |

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

**Bibliografia:**

1. Rachtan-Janicka J.: *Dieta wegetariańska I wegańska. Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży*. Wydanie II. red. Szajewska, H., Horvath, A. Kraków: Medycyna Praktyczna. 2024.
2. Desmond A. M.: *Zasady żywienia dzieci na dietach wegetariańskich i wegańskich*. Dietetyka. Pediatria. red. Czerwonogrodzka-Senczyna A., Brzeziński M. PZWL, warszawa, 2025.