

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (P01)
Zastosowanie	<p>1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań dietetyka lub lekarza;</p> <p>2) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych terapeutycznych; w tym eliminujących dany składnik/i pokarmowy np.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bez glutenu;</li> <li>• bez białek mleka;</li> <li>• bez orzechów arachidowych;</li> <li>• bez jaj, mleka i jego przetworów;</li> <li>• ubogopurynowa;</li> <li>• bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie).</li> </ul> <p>3) ewentualnie dozwolone modyfikacje dotyczące udziału poszczególnych składników (np. zwiększona podaż białka, dieta ubogopurynowa itp.) w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).</p>
Zalecenia dietetyczne	<p>1) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci;</p> <p>2) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;</p> <p>3) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;</p> <p>4) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach;</p> <p>5) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej;</p> <p>6) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału;</p> <p>7) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D i B<sub>12</sub>) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia;</p> <p>8) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin;</p> <p>9) ryby (z dozwolonych gatunków ryb) należy uwzględnić min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej raz w tygodniu porcja tłustych ryb morskich;</p> <p>10) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu;</p> <p>11) tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;</p> <p>12) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w</p>

	<p>kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>13) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru/miodu;</p> <p>14) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających;</p> <p>15) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml;</p> <p>16) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>17) jakość i stopień przetworzenia;</p> <p>18) termin przydatności do spożycia;</p> <p>19) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>20) gotowanie np. w wodzie, na parze;</p> <p>21) duszenie;</p> <p>22) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;</p> <p>23) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>24) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników;</p> <p>25) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>26) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>27) należy ograniczyć do minimum cukier/miód dodawany do napojów i potraw;</p> <p>28) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>29) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży;</p> <p>30) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą;</p> <p>31) węglowodany 45–65 % energii z diety.</p>		
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1700 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	2–3	10–15% En
		4–9	10–20% En
		10–18	10–20% En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–65% En
		4–9	45–65% En
		10–18	45–65% En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
10–18		≥ 20 g/dobę	
<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa;</li> <li>3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren;</li> <li>4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</li> <li>5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana;</li> <li>6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego;</li> <li>7) makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</li> <li>8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach);</li> <li>9) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodki, syropów, miodu, karmelu, itp.;</li> <li>2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy;</li> <li>3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ol>	
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie warzywa świeże i mrożone;</li> <li>2) warzywa kiszone;</li> <li>3) pieczarki.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>2) grzyby leśne.</li> </ol>	
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</li> <li>2) puree w proszku.</li> </ol>	

<p><b>Owoce i przetwory owocowe</b></p>	<p>1) wszystkie owoce: świeże, mrożone; 2) musy z owoców bez dodanego cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.</p>
<p><b>Nasiona roślin strączkowych</b></p>	<p>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); 6) przetwory sojowe: tofu, tempeh.</p>	<p>1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).</p>
<p><b>Nasiona, pestki, orzechy</b></p>	<p>1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.</p>	<p>1) Orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) pasty z orzechów/pestek/nasion solone i/lub słodzone.</p>
<p><b>Mięso i przetwory mięsne</b></p>	<p>1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. połówka, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) galaretki drobiowe.</p>	<p>1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) tłuste pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.</p>
<p><b>Ryby i przetwory rybne</b></p>	<p>1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki.</p>	<p>1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłoszcz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby surowe; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby panierowane i w cieście.</p>

<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) jaja gotowane;</li> <li>2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu;</li> <li>3) omlety, kotlety jajeczne.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.</li> </ol>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mleko od 2% do 3,2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste;</li> <li>2) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt i inne);</li> <li>3) sery podpuszczkowe;</li> <li>4) serki kanapkowe;</li> <li>5) śmietanka/śmietana.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego;</li> <li>2) mleko skondensowane;</li> <li>3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne;</li> <li>4) sery topione.</li> </ol>
<b>Tłuszcze</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi;</li> <li>2) miękka margaryna;</li> <li>3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek;</li> <li>4) majonez.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;</li> <li>2) twarde margaryny;</li> <li>3) masło klarowane;</li> <li>4) tłuszcz kokosowy i palmowy;</li> <li>5) pasty kokosowe;</li> <li>6) frytura.</li> </ol>
<b>Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka);</li> <li>2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</li> <li>3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</li> <li>4) ciasta drożdżowe;</li> <li>5) biszkopty;</li> <li>6) czekolada min. 70% kakao.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu;</li> <li>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.;</li> <li>3) ciasta kruche;</li> <li>4) ciasto francuskie;</li> <li>5) wyroby czekoladopodobne.</li> </ol>
<b>Napoje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) woda; napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao);</li> <li>2) soki warzywne bez dodatku soli;</li> <li>3) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml;</li> <li>2) nektary owocowe, syropy owocowe;</li> <li>3) wody smakowe z dodatkiem cukru;</li> <li>4) napoje energetyzujące;</li> <li>5) czekolada do picia.</li> </ol>
<b>Przyprawy</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylika, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia);</li> <li>2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie;</li> <li>3) gotowe przyprawy warzywne;</li> <li>4) sól (w ograniczonych ilościach);</li> <li>5) keczup;</li> <li>6) wywary warzywne i chude mięsne;</li> <li>7) miód i cukier w ograniczonych ilościach.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</li> <li>2) wywary na kościach i skórach;</li> <li>3) gotowe bazy do zup i sosów;</li> <li>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</li> <li>5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej;</li> <li>6) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli.</li> </ol>