

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (P1)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza lub dietetyka; 2) zgodna z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi żywienia dzieci zdrowych i normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej w zakresie podaży energii oraz składników odżywczych; 3) dostosowana do wieku i stanu fizjologicznego pacjenta; 4) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 2) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 4) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3–4 godziny; 5) należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami; 6) w każdym posiłku dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej; 7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 8) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; 9) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych; 10) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić 2–4 razy w jadłospisie dekadowym; 11) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 1–2 razy w jadłospisie dekadowym (co najmniej raz w tygodniu); 12) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 13) przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 14) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru; 15) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 16) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej dobrej jakości; 17) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi i chrześcijańskimi, takich jak wielkanocna babka, bożonarodzeniowe pierniki czy pączki w tłusty czwartek, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia;

	<p>3) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 4) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 5) ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) temperatura posiłków umiarkowana; 2) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników; 3) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 4) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 5) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw; 6) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <p>Makroskładniki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) białko 10–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka; 2) tłuszcz 35–40 % dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 20–35 % energii dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii; 3) węglowodany 45–65 % energii, w tym cukry do 10 % energii.
--	--

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1200–1700 kcal
		10–18	1800–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	10–20 % En
		4–9	10–20 % En
		10–18	10–20 % En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40 % En
		4–9	20–35 % En
		10–18	20–35 % En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–65 % En
		4–9	45–65 % En
		10–18	45–65 % En
	w tym cukry	2–3	≤ 10 % En
		4–9	≤ 10 % En
		10–18	≤ 10 % En
Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę	
	4–9	≥ 15 g/dobę	

	Sód	10–18	≥ 20 g/dobę
		2–3	750 mg/d
		4–9	1000–1200 mg/d
		10–18	1300–1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone; 2) warzywa kiszone. 	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku. 	
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone. 	
Nasiona roślin strączkowych	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.	

Nasiona, pestki, orzechy	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) chude gatunki kiełbas; 5) galaretki drobiowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 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 kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) tłuste pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne; 4) smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko od 2 % do 3,2 % tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt); 3) sery podpuszczkowe (w ograniczonych ilościach); 4) śmietanka, śmietana (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) tłuste sery podpuszczkowe.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura.

<p style="text-align: center;">Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe bez dodatku cukru; 5) musy owocowe bez dodatku cukru; 6) ciasta drożdżowe; 7) biszkopty; 8) czekolada z dużą zawartością (>70 %) kakao. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne.
<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) kawa zbożowa; 4) bawarka; 5) kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml); 6) soki warzywne; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie naturalne przyprawy; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) sól (w ograniczonych ilościach); 4) keczup z ograniczoną zawartością cukrów. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.