

Nazwa diety	<p style="text-align: center;">DIETA ŁATWOSTRAWNA CZĘŚCIOWO ROZDROBNIONA (P3)</p>
<p style="text-align: center;">Zastosowanie</p>	<p>Według wskazań lekarza i / lub dietetyka.</p> <p>U pacjentów:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) od 13 miesiąca życia (lub starszych); 2) ze wskazaniami do diety łatwostrawnej i dodatkowo: <ol style="list-style-type: none"> a) z trudnościami z gryzieniem / połykaniem, b) zaburzeniami karmienia / jedzenia; 3) z chorobami jamy ustnej i przełyku; 4) po sanacji jamy ustnej, z brakami w uzębieniu; 5) w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych; 6) w innych sytuacjach klinicznych, np. u niektórych dzieci z chorobami ośrodkowego układu nerwowego lub niektórych chorobach przebiegających z gorączką.
<p style="text-align: center;">Zalecenia dietetyczne</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) u dzieci do 12 miesiąca życia (włącznie) dieta powinna być zgodna ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia; dietę łatwostrawną częściowo rozdrobnioną można łączyć u dzieci żywionych z wykorzystaniem preparatów do początkowego i dalszego żywienia niemowląt; 2) dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej – główna modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, produkty i potrawy należy podawać w formie papkowatej, nie wymagającej gryzienia; 3) 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; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 5) wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 6) należy podawać 4–5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3–4 godziny; 7) należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami; 8) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych na parze, gotowanych, duszonych bez podsmażania; 9) należy wykluczyć produkty i potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone); 10) należy ograniczyć w posiłkach ilość produktów zbożowych z pełnego przemiału; 11) dieta powinna być oparta o spożycie produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; błonnik pokarmowy w diecie powinien być ograniczony; 12) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; 13) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych; 14) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2–4 w jadłospisie dekadowym;

- 15) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;
- 16) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 17) należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw;
- 18) należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające;
- 19) należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 1) jakość;
- 2) termin przydatności do spożycia;
- 3) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 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.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- 1) temperatura posiłków powinna być umiarkowana;
- 2) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 3) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;
- 4) potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek;
- 5) ugotowana potrawa powinna być ostudzona, następnie zmiksowana do odpowiedniej papkowatej konsystencji;
- 6) zbyt gęstą konsystencję należy regulować dodatkiem wody przegotowanej;
- 7) do zagęszczania potraw zalecane stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody;
- 8) szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione;
- 9) pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie;
- 10) kasze należy podawać w formie kleiku;
- 11) sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą;
- 12) w przypadku wskazań lekarza lub dietetyka zasadne może okazać się z a stosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego;
- 13) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukru do napojów i potraw;
- 14) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.

Makroskładniki:

- 1) białko 10–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka;
- 2) tłuszcz 35–40 % do 3 roku życia, 20–35 % po 3 roku życia, 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
			1–3

		4-9	1200-1700 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	1-3	10-15 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	13-36 miesięcy	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	1-3	45-65 % En
		4-9	45-65 % En
		10-18	45-65 % En
	w tym cukry	1-3	≤ 10 % En
		4-9	≤ 10 % En
		10-18	≤ 10 % En
	Błonnik	1-3	≥ 10 g/dobę
		4-9	≥ 15 g/dobę
10-18		≥ 20 g/dobę	
Sód	1-3	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 średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) suchary, np. zmiksowane z mlekiem. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony z mąki pełnoziarnistej; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) naleśniki. 	

<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 2) szczególnie zalecane przykłady warzyw: marchew, dynia, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, pomidor bez skóry. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia; 2) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; 3) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 4) ogórki, papryka, kukurydza; 5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) kiszona kapusta; 7) surówki z dodatkiem śmietany; 8) grzyby.
<p>Ziemniaki, Bataty</p>	<p>ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito); 4) dżemy bezpestkowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia; 2) owoce niedojrzałe; 3) owoce takie jak, np. czereśnie, gruszki, śliwki; 4) owoce w syropach cukrowych; 5) owoce kandyzowane; 6) przetwory owocowe wysokosłodzone; 7) owoce suszone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<p>produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach): niesłodzone napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), tofu naturalne, jeżeli są dobrze tolerowane.</p>	<p>pozostałe nasiona roślin strączkowych.</p>
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<p>mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kielbas i wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych. 	<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 kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) konserwy mięsne; 9) mięsa surowe np. tatar.

Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane); 2) ryby gotowane, w tym gotowane na parze, pieczone (rozdrobnione); 3) rozdrobnione konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<p>jaja gotowane na miękko, jajecznica na parze (rozdrobnione).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) preparaty do początkowego i dalszego żywienia niemowląt, w tym mleko modyfikowane; 2) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 3) napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru, np. kefir, jogurt. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko skondensowane; 2) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 3) sery podpuszczkowe; 4) tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde); 5) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 6) śmietanka, śmietana.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce np. smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza; 8) masło orzechowe solone.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone; 5) namoczone biszkopty lub ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne; 6) desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml); 7) soki warzywne; 8) soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); <p>kompoty (bez dodatku cukru lub z</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary herbaty; 7) napoje energetyzujące.

	małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	
Przyprawy	<ol style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.