

Nazwa diety	DIETA BOGATORESZTKOWA (P6)
Zastosowanie	<p>Dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza lub dietetyka.</p> <p>U pacjentów:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) z zespołem jelita drażliwego z przewagą zaparcia; 2) z nadwagą / otyłością; 3) dostosowana do wieku i stanu fizjologicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej; 2) modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na szczególnym zwróceniu uwagi na realizację normy błonnika pokarmowego lub ilości zalecanej przez lekarza/ dietetyka. Zalecane jest zwiększone spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka); 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) należy uwzględnić w diecie konieczność zwiększenia podaży płynów zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 6) dieta powinna być zgodna z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi żywienia dzieci zdrowych i normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej w zakresie podaży energii oraz składników odżywczych; 7) wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 8) 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; 9) należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami; 10) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30 % warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej; 11) należy zwrócić uwagę, aby w posiłkach przynajmniej połowa produktów zbożowych pochodziła z pełnego przemiału; 12) 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 (odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie); 13) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych; 14) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 2–4 razy w jadłospisie dekadowym; 15) nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej 1–2 razy w jadłospisie dekadowym (co najmniej raz w tygodniu);

	<p>16) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;</p> <p>17) przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>18) należy uwzględnić konieczność ograniczenia dodatku soli i cukru do potraw;</p> <p>19) należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające;</p> <p>20) należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) sezonowość. <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. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 5) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw; 6) należy 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 35–50 % energii do 3 roku życia, 20–35 % energii powyżej 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 45–60 % energii, w tym cukry do 10 % energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1200–1700 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	10–20 % En
		4–9	10–20 % En
		10–18	10–20 % En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–50 % 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	45–60 % En
		4–9	45–60 % En
		10–18	45–60 % 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
		10–18	≥ 20 g/dobę
	Sód	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) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości); 4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana; 5) kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach); 6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, 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; 9) potrawy mączne z mąki pełnoziarnistej, np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 2) ryż biały; 3) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 4) 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; 2) warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim z dodatkiem tłuszczu; 3) warzywa pieczone. 	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; 2) większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych; 3) musy owocowe bez dodatku cukru; 4) owoce suszone (w umiarkowanych ilościach); 5) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone; 4) czarne jagody gotowane.
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, siemę lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) orzechy solone, w karmelu, 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. połówka, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) 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; 4) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 5) kiełbasy, wędliny mielone; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby morskie i słodkowodne; 2) 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, jajecznica, omlety na parze. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja smażone; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.

Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru; 3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde); 2) sery twarogowe tłuste; 3) mleko skondensowane; 4) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 5) tłusta 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 wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”; 5) frytura smaźalnicza.
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) 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) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone; 7) ciasta z mąk z pełnego przemiału z dodatkiem suszonych owoców; 8) ciasta z warzyw np. ciasto z fasoli. 	<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 czekoladowe; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa zbożowa; 5) bawarka; 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) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) napoje energetyzujące.
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 ziołowy, goździki, cynamon; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.