



DIETA DZIECIĘCA

Celem diety jest zabezpieczenie zapotrzebowania pacjenta na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

Zgodnie z przyjętym podziałem ludności, dzieci i młodzież obejmuje wiek od 1 do 18 roku życia.

Opracowane i obowiązujące normy na energię i składniki odżywcze zostały podzielone dla:

1. Dzieci w wieku od 1 do 3 lat – tzw. dieta małego dziecka.

Energia: 1000 kcal, białko ogółem: 14 g, tłuszcz: 33-44 g, węglowodany: 130 g, błonnik pokarmowy: 10 g

2. Dzieci w wieku od 4 do 6 lat

Energia: 1400kcal, białko ogółem: 21 g, tłuszcz: 31-54 g, węglowodany 130g, błonnik pokarmowy: 14 g

3. Dzieci w wieku od 7 do 9 lat

Energia: 1800 kcal (aktywność fizyczna PAL umiarkowana), białko ogółem: 30 g, tłuszcz: 31-54 g, węglowodany 130 g, błonnik pokarmowy: 16 g

4. Chłopcy: 10 do 12 lat energia: 2050 kcal (aktywność fizyczna PAL¹ mała)

13 do 15 lat energia: 2600 kcal (aktywność fizyczna PAL mała)

16 do 18 lat energia: 2900 kcal (aktywność fizyczna PAL mała)

5. Dziewczęta: 10 do 12 lat energia: 1800 kcal (aktywność fizyczna PAL mała)

13 do 15 lat energia: 2100 kcal (aktywność fizyczna PAL mała)

16 do 18 lat energia: 2150 kcal (aktywność fizyczna PAL mała)

Udział energii z białek w odniesieniu do dzieci i młodzieży powinien wynosić w diecie ok. 10- 15% energii (1 g białka to 4 kcal).

Udział energii z tłuszczów powinien wynosić w diecie 20-35% energii (1 g tłuszczu to 9 kcal)

Udział energii z węglowodanów powinien stanowić 50-70% energii, w tym: cukrów 10-20%, cukrów dodanych nie więcej niż 10% (1 g węglowodanów to 4 kcal).

W diecie dla dzieci i młodzieży na całodzienne wyżywienie powinny składać się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych. Posiłki –śniadanie, obiad i kolacja- powinny zawierać produkty z następujących grup środków spożywczych:

- produkty zbożowe lub ziemniaki,
- warzywa lub owoce,
- mleko i produkty mleczne,
- mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona
- oraz tłuszcze.

¹ PAL – Physical Activity Level - Przyjmuje się trzy poziomy aktywności fizycznej przy współczynnikach: PAL= 1,6 dla małej aktywności fizycznej, PAL= 1,75 dla aktywności fizycznej umiarkowanej, PAL=2,2 dla dużej aktywności fizycznej. W zakładach żywienia zbiorowego, w których przebywają osoby o ograniczonej aktywności ruchowej, często chorzy i osoby starsze, należy przyjąć normy dla osób o małej aktywności fizycznej (PAL = 1,6)

Produktem zbożowym jest każdy produkt uzyskany z pszenicy, ryżu, owsa, kukurydzy, jęczmienia czy ziarna innego zboża np. pieczywo (np. obwarzanek), makaron, płatki owsiane, kasze. Podstawowym źródłem energii powinny być produkty zbożowe z grubego przemiału.

Nie należy podawać pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego.

Zupy, sosy, oraz potrawy powinny być sporządzane z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

Do przyrządzania potraw smażonych powinien być używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%. Przygotowywane napoje nie powinny zawierać więcej niż 10g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia. Zaleca się, aby woda do picia była to naturalna woda mineralna nisko- lub średnio zmineralizowana, woda źródłana lub woda stołowa. Zaleca się, aby każdego dnia podać co najmniej 2 porcje mleka lub produktów mlecznych, co najmniej jedną porcję z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych, co najmniej 1 porcję produktów zbożowych w śniadaniu, obiedzie i kolacji, warzywa lub owoce podać w każdym posiłku, co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby.

Należy ograniczyć spożywanie tłustego mięsa zwierząt rzeźnych zastępując go drobiem i rybami oraz chudymi wędlinami. Ograniczyć spożycie potraw smażonych (do ok. dwóch w tygodniu). Należy pamiętać o ograniczeniu spożycia soli kuchennej, słonych przekąsek i potraw. Zaleca się ograniczenie spożycia cukrów i substancji słodzących, soli (sodu), tłuszczu oraz potraw smażonych, przy jednoczesnym promowaniu spożycia owoców i warzyw, mleka i produktów mlecznych.

Zaleca się, aby pieczywo półcukiernicze i cukiernicze spożywane przez dzieci i młodzież zawierało:

- nie więcej niż 15 g cukru w 100 g gotowego produktu,
- nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu,
- nie więcej niż 0,45 g sodu/1,2 g soli w 100 g gotowego produktu.

Produkty mleczne- powinny odpowiadać następującym kryteriom:

- nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia,
- nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia,
- nie więcej niż 0,4g sodu/1g soli w 100 g/ml gotowego produktu do spożycia.

Zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe:

- nie więcej niż 15 g cukru w 100 g produktu gotowego do spożycia,
- nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia,
- nie więcej niż 0,4g sodu/1g soli w 100 g gotowego produktu do spożycia.

Odpowiednie odżywianie z uwzględnieniem wszystkich składników odżywczych zapewnia dziecku zdrowie, prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny i intelektualny oraz sprawia, że jest ono uśmiechnięte, zadowolone oraz ciekawe świata.

Produkty zalecane:

Napoje: herbata, napary owocowe, mleko, , kawa zbożowa z mlekiem, kakao, soki z owoców i warzyw, napoje zastępujące mleko np. napój sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy lub migdałowy

Produkty mleczne: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka

Pieczywo: razowe lub pełnoziarniste: żytnie, pszenne, mieszane lub pieczywo bezglutenowe

Dodatki do pieczywa: ser twarogowy, serek homogenizowany, ser żółty, chude wędliny drobiowe, dżemy nisko słodzone, miód, jajka, lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów np. serek sojowy,

Zupy i sosy gorące: warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, zupy mleczne

Dodatki do zup: bułki z pełnego przemiału, ryż, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto , makaron,

Mięso, drób, ryby: chude gatunki mięs: cielęcina, indyk, kurczaki, królik, potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, ryby głównie morskie.

Potrawy półmięsne i bezmięsne: budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, leniwe pierogi, kluski ziemniaczane, risotto, pierogi z owocami, mięsem, serem

Tłuszcze spożywcze: oleje, masło, margaryny miękkie kubkowe niearomatyzowane lub ich mieszanki,

Warzywa: świeże i mrożone, zwłaszcza suche nasiona roślin strączkowych: fasola, groch, soczewica, oraz pomidory, brokuły, brukselka, kalafior, marchew, dynia, cukinia, melon, sałata, szpinak, jarmuż, buraki, selery, produkty poddane naturalnej fermentacji mlekowej: kwaszona kapusta, kwaszone ogórki

Ziemniaki: gotowane, pieczone

Owoce: świeże, suszone, wszystkie koloru żółtopomarańczowego i zielonego, owoce jagodowe, cytrusowe, czarne porzeczki, grejpfruty, jabłka, banany, morele, winogrona,

Orzechy i inne nasiona: bez dodatku cukrów i substancji słodzących, soli oraz tłuszczu,

Desery: kompoty, galaretki owocowe, kisiele, sałatki owocowe, musy owocowe, biszkopty.

Przyprawy: zioła lub przyprawy świeże lub suszone bez dodatku soli

Produkty przeciwwskazane:

Produkty, których nie należy polecać dzieciom i młodzieży to: frytki, hamburgery, cheeseburgery, pizza, chipsy, ciastka, torty i słodczyce, ze względu na dużą zawartość tłuszczu lub cukru w tych produktach.

Literatura:

„Normy żywienia dla populacji polskiej-nowelizacja”, pod red. naukową Mirosława Jarosza IŻŻ 2012,

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do spożycia dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.