	ilościach.	
Nazwa diety	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02)**	
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 12*. miesiąca życia, do 24. miesiąca życia; 2) dla dzieci i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających posiłków oszczędzających przewód pokarmowy i zapewniających jak najlepsze trawienie i wchłanianie składników pokarmowych, według wskazań dietetyka lub lekarza; 3) Ma zastosowanie m.in. stanach przebiegających ze zmniejszonym łaknieniem i ogólnym osłabieniem, takich jak np. infekcje przebiegające z gorączką; choroby przewodu pokarmowego, choroby przyzębia, zabiegi chirurgiczne; 4) Dieta łatwostrawna stanowi podstawę do przygotowywania diet o zmienionej konsystencji zgodnie z zaleceniami lekarza (lub lekarza i dietetyka). Rekomenduje się, aby modyfikacje konsystencji płynów i pokarmów przygotowywano w oparciu o aktualne wytyczne Międzynarodowej Inicjatywy Standaryzacji Diet w przypadku Dysfagii (The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative; IDDSI). * można stosować u dzieci poniżej 12 miesiąca życia, pod warunkiem zachowania zgodności ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia, przy jednoczesnym zapewnieniu odpowiedniej podaży pokarmu matki i/lub preparatów do początkowego i/lub następnego żywienia dzieci.	
Zalecenia dietetyczne	1) dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej polegającą m.in. na ograniczeniu lub eliminacji potraw/produktów ciężkostrawnych (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogato błonnikowych), a także doborze odpowiednich technik kulinarnych, które mają poprawić strawność składników odżywczych i ograniczyć objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego; 2) lekarz i/lub dietetyk na podstawie wywiadu mogą ustalić indywidualną tolerancję pacjenta na niektóre potrawy/produkty zwyczajowo wykluczane z diety łatwostrawnej; 3) dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; 4) 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, oraz tłuszczów; 5) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji oraz obróbki termicznej; 6) 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; 7) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, przygotowanych za pomocą dozwolonych technik kulinarnych; 8) należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału; 9) dieta powinna opierać się na produktach i potrawach świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza i/lub dietetyka; 10) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub	

	produkty roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D, B_{12}) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia; 11) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/inne dozwolone produkty; 12) ryby (z dozwolonych gatunków) należy uwzględnić najmniej min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej 1 porcja ryb tłustych morskich tygodniowo; 13) tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 15) konieczne jest ograniczenie w potrawach dodatku soli i cukru; 16) ograniczenie niedozwolone są produkty/potrawy ciężkostrawne i wzdymające; 17) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 18) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych,, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. brak produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 19) jakość i stopień przetworzenia; 20) termin przydatności do spożycia; 21) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 22) gotowanie np. w wodzie, na parze; 23) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 24) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych; 25) rozdrabnianie i spulchnianie potraw. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 26) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 27) należy ograniczyć zabielania zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 28) należy wykluczyć dodatek tradycyjnych zasmażek do potraw; do zagęszczania potraw należy stosować zawiesinę mąki w wodzie lub mleku, ewentualnie słodkiej śmietance; 29) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw; 30) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 31) białko 10-15% energii dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 32) tłuszcz 35–40% dla dzieci do 3 roku życia, 30–40% życia dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową;

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">33) węglowodany 45–65 % energii.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Wartość energetyczna</td><td rowspan="4">Energia (En)</td><td>Wiek (lata)</td><td>jednostki</td></tr>
<tr><td>1–3</td><td>950–1150 kcal</td></tr>
<tr><td>4–9</td><td>1500–1700 kcal</td></tr>
<tr><td>10–18</td><td>2000–2400 kcal</td></tr>
<tr><td rowspan="13">Wartość odżywcza</td><td rowspan="3">Białko</td><td>1–3</td><td>10–15% En</td></tr>
<tr><td>4–9</td><td>10–20% En</td></tr>
<tr><td>10–18</td><td>10–20% En</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Tłuszcz ogółem</td><td>1–3</td><td>35–40% En</td></tr>
<tr><td>4–9</td><td>30–40% En</td></tr>
<tr><td>10–18</td><td>30–40% En</td></tr>
<tr><td>w tym nasycone kwasy tłuszczowe</td><td colspan="2">Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia
w diecie zapewniającej
właściwą wartość żywieniową</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Węglowodany ogółem</td><td>1–3</td><td>45–65% En</td></tr>
<tr><td>4–9</td><td>45–65% En</td></tr>
<tr><td>10–18</td><td>45–65% En</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Błonnik</td><td>1–3</td><td>≥ 10 g/dobę</td></tr>
<tr><td>4–9</td><td>≥ 15 g/dobę</td></tr>
<tr><td>10–18</td><td>≥ 20 g/dobę</td></tr>
<tr><td>Grupy środków spożywczych</td><td colspan="2">Produkty rekomendowane</td><td>Produkty niedozwolone</td></tr>
<tr><td>Produkty zbożowe</td><td colspan="2">1) wszystkie mąki przemiału oczyszczone, np. mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa;
2) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;
3) pieczywo typu graham, (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym;
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) potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okrasy.</td><td>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;
2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu itp.;
3) pieczywo pełnoziarniste;
4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze;
5) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy;
6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak;
7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe;
8) makarony grube i pełnoziarniste;
9) ryż brązowy, ryż czerwony.</td></tr>
</table>

Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże lub mrożone(zalecane np. marchew, buraki, dynia, cukinia, kabaczek, zielony groszek, młoda fasolka szparagowa; zielone warzywa liściaste np. sałata, roszponka); 2) gotowany kalafior, brokuł bez łodygi (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); 3) pomidor bez skóry.	1) warzywa kapustne; 2) warzywa cebulowe; 3) surowe ogórki, papryka, kukurydza; 4) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 5) kiszonki; 6) pieczarki; 7) surowe kiełki roślin; 8) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) dojrzałe bez skórki i pestek (zalecane np. jabłka, brzoskwinie, morele); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością (do 5g na 250 ml) lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); 4) owoce drobnopestkowe przetarte przez sito.	1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (takie jak czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) w zależności od tolerancji niesłodzone napoje sojowe, tofu naturalne.	1) pozostałe produkty z nasion roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	1) w zależności od tolerancji mielone nasiona/orzechy/pestki lub pasty bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.	1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek z dodatkiem soli i/lub cukru; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry chuda wołowina, , chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) galaretki drobiowe.	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) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar; 9) konserwy i wędzonki mięsne.
Ryby i przetwory rybne	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.	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby surowe;

		3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na twardo (jeżeli dobrze tolerowane); 2) jajecznica na parze.	1) jaja na miękko; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko do 2% tłuszczu; 2) sery twarogowe chude lub półtłuste; 3) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt i inne do 3% tłuszczu); 4) śmietanka/śmietana do 12% tłuszczu.	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 3) sery topione; 4) sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort; 5) sery podpuszczkowe; 6) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 7) śmietana tłusta.
Tłuszcze	1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) frytura smażalnicza.
Desery	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) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 5) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/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	1) woda niegazowana; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao; zalecane słabe napary); 3) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/ 250 ml).	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) soki i nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary herbaty i kawy; 7) napoje energetyzujące.

Przyprawy	1) łagodne naturalne zioła i 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; 3) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) miód; 2) ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 3) kostki rosołowe i mocne esencje bulionowe; 4) gotowe bazy do zup i sosów; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 6) musztarda, keczup, ocet; 7) sos sojowy; 8) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.