RODZAJE DIET, ICH CHARAKTERYSTYKA, REKOMENDOWANE I PRZECIWWSKAZANE ŚRODKI SPOŻYWCZE WYKORZYSTYWANE W POSZCZEGÓLNYCH RODZAJACH DIET ORAZ WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I ODŻYWCZA STOSOWANYCH DIET SZPITALNYCH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Nazwa diety	**DIETA PODSTAWOWA (P01)**
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań dietetyka lub lekarza; 2) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych terapeutycznych; w tym eliminujących dany składnik/i pokarmowy np. • bez glutenu; • bez białek mleka; • bez orzechów arachidowych; • bez jaj, mleka i jego przetworów; • ubogopurynowa; • bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie). 3) ewentualnie dozwolone modyfikacje dotyczące udziału poszczególnych składników (np. zwiększona podaż białka, dieta ubogopurynowa itp.) w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).
Zalecenia dietetyczne	1) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; 2) 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, 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, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 5) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej; 6) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 7) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D i B_{12}) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; 8) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin; 9) ryby (z dozwolonych gatunków ryb) należy uwzględnić min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej raz w tygodniu porcja tłustych ryb morskich; 10) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu; 11) tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 12) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w

	kwasy tłuszczowe nienasycone; 13) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru/miodu; 14) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 15) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 16) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 17) jakość i stopień przetworzenia; 18) termin przydatności do spożycia; 19) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 20) gotowanie np. w wodzie, na parze; 21) duszenie; 22) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; 23) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 24) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników; 25) należy ograniczyć zabielania zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 26) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 27) należy ograniczyć do minimum cukier/miód dodawany do napojów i potraw; 28) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 29) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 30) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 31) węglowodany 45–65 % energii z diety.

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1700 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	10–15% En
		4–9	10–20% En
		10–18	10–20% En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–65% En
		4–9	45–65% En
		10–18	45–65% En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 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, jaglana, 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.	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, itp.; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) warzywa kiszone; 3) pieczarki.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) grzyby leśne.	
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.	

Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone; 2) musy z owoców bez dodanego cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); 6) przetwory sojowe: tofu, tempeh.	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.	1) Orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) pasty z orzechów/pestek/nasion solone i/lub słodzone.
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) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) 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) tłuste pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
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 wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby panierowane i w cieście.

Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko od 2% do 3,2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt i inne); 3) sery podpuszczkowe; 4) serki kanapkowe; 5) śmietanka/śmietana.	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione.
Tłuszcze	1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez.	1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura.
Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)	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; 5) biszkoptowe; 6) czekolada min. 70% kakao.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda; napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); 2) soki warzywne bez dodatku soli; 3) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml; 2) nektary owocowe, syropy owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) czekolada do picia.
Przyprawy	1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 4) sól (w ograniczonych ilościach); 5) keczup; 6) wywary warzywne i chude mięsne; 7) miód i cukier w ograniczonych	1) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 2) wywary na kościach i skórach; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 6) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli.