Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (P03)
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających ograniczenia węglowodanów łatwo przyswajalnych w diecie, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); 2) zalecana dla pacjentów np. z zaburzoną gospodarką węglowodanową, hipertriglicerydemią, dyslipidemią, nadmierną masą ciała.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, 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 oraz postępowania dietetycznego w zakresie zaburzeń gospodarki węglowodanowej i lipidowej; 2) główna modyfikacja polega na ograniczeniu podaży węglowodanów łatwo przyswajalnych (np. glukozy, fruktozy i sacharozy), kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans oraz cholesterolu; 3) 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; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 5) należy ograniczyć spożycie produktów zawierających węglowodany łatwoprzyswajalne, w tym cukry dodane; kwasy tłuszczowe nasycone i typu trans oraz cholesterol; 6) posiłki powinny być podawane 4–6 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek i/lub druga kolacja, podawane o tych samych porach; w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej; 7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 8) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D, B_{12}) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych bez dodatku cukru powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; 9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych; 10) ryby (z dozwolonych gatunków) należy uwzględnić min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej 1 porcja ryb tłustych morskich; 11) nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy podawać co najmniej 1 raz w tygodniu; 12) tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 13) przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 14) należy ograniczyć dodatek soli i cukru/miodu do potraw; 15) należy wybierać napoje bez dodatku cukru/miodu; 16) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; 17) 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: 18) jakość i stopień przetworzenia; 19) termin przydatności do spożycia; 20) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 21) gotowanie np. w wodzie, na parze; 22) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 23) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; 24) ograniczenie potraw smażonych do 1 x w jadłospisie dekadowym, dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 26) niedozwolone zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 27) potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek; 28) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw; 29) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 30) białko 10-15% energii dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii (En); 31) 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; 32) węglowodany 45–60 % energii.

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1800 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	15–10% En
		4–9	15–20% En
		10–18	15–20% 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 żywieniową	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–60% En
		4–9	45–60% En
		10–18	45–60% 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 razowe i pełnoziarniste (typ 1700-2000); 2) pieczywo razowe lub pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 3) pieczywo o obniżonym IG; 4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, kasza jaglana; 5) płatki gotowane al dente np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 6) makarony, np.: razowy z dowolnego zboża, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 7) ryż brązowy, paraboliczny, dziki; 8) potrawy mączne przede wszystkim z mąki razowej lub pełnoziarnistej (typ 1700-2000), np. pierogi, kopytka, kluski.	1) pieczywo z mąki oczyszczonej z różnych zbóż; 2) mąka o niskim wyciągu np. pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa 3) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 4) drobne kasze (np. manna, kukurydziana); 5) ryż oczyszczony: jaśminowy, biały, czerwony, długoziarnisty, do sushi, do risotto; 6) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 7) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) płatki błyskawiczne; 9) wafle ryżowe i z innych ekspandowanych zbóż; 10) zboża ekspandowane; 11) chrupki kukurydziane.
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) warzywa kiszone; 3) pieczarki.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. 2) warzywa konserwowe i marynowane z dodatkiem cukru i octu; 3) grzyby leśne.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone w mundurkach.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki puree; 3) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce świeże i mrożone (w ograniczonych ilościach); 2) przetwory owocowe niskosłodzone, 100% z owoców np. dżemy (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone; 4) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie, 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) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	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 orzechowe/z nasion/z pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.	1) orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze; 2) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek 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) mięsa panierowane; 5) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) 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 smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby surowe; 6) 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 smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko do 2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane (np. jogurt, kefir, bez dodatku cukru do 3% tłuszczu; 3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (przetwory mleczne bez dodatku cukru wzbogacane w sterole/stanole roślinne (zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka);	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione, 5) sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort; 6) mleko i sery twarogowe tłuste; 7) słodzone napoje mleczne;

	4) śmietana do 12% tłuszczu jako dodatek do zup w niewielkich ilościach.	8) tłuste sery podpuszczkowe; 9) śmietana.
Tłuszcze	1) oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek; 2) miękka margaryna; 3) margaryny miękkie wzbogacane w sterole/stanole roślinne (zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka).	1) tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura smażalnicza.
Desery	1) sałatki owocowe (bez dodatku cukru); 2) ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; 3) ciasta warzywne np. ciasto z fasoli; 4) czekolada gorzka z min. 70% kakao. Jako dodatek do głównego posiłku	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; 2) napoje bez dodatku cukru (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); 3) soki warzywne bez dodatku soli.	1) napoje wysokosłodzone; 2) soki i nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące.
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; 3) sól (w ograniczonych ilościach); 4) musztarda Dijon, chrzan bez dodatku cukru; 5) chude wywary warzywne i mięsne; 6) u dzieci starszych dozwolone ograniczone ilości stewii, ksylitolu, erytrytolu jako dodatek do deserów.	1) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; 5) mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli; 6) cukier i miód.