

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)

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)

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.

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 półmieszne i bezmieszne**: 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.