



Dieta podstawowa

Dieta podstawowa stosowana jest u dzieci i młodzieży niewymagających indywidualnych modyfikacji dietetycznych. Celem diety jest dostarczenie energii i składników odżywczych w sposób zgodny z zapotrzebowaniem. Uwzględnić należy wiek, płeć, aktywność fizyczną oraz aktualne normy żywienia.

Zbilansowane żywienie ma ogromne znaczenie u dzieci i młodzieży z uwagi na bardzo intensywne procesy wzrastania i dojrzewania. Jest niezbędne do prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego organizmu, właściwego funkcjonowania, zachowania zdrowia oraz dobrego samopoczucia.

W diecie podstawowej wszystkie produkty i potrawy oraz techniki sporządzania posiłków są dozwolone.

Kilka ważnych zasad zdrowego żywienia

- **Regularne odżywianie**
 - Zaleca się spożywać 4-5 posiłków dziennie.
 - Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny.
 - Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia i nie wolno go pomijać.
 - Ostatni posiłek powinno się zjeść na 2-3 godziny przed snem.
- **Różnorodność posiłków**
 - Urozmaicenie diety pod względem doboru:
 - ⇒ składników ze wszystkich grup produktów spożywczych,
 - ⇒ ich smaku i barwy,
 - ⇒ sposobu ich przyrządzania i podania.
- **Źródła białka w diecie**
 - **Rekomendowane:**
 - ⇒ chude gatunki mięs np. kurczak, indyk, królik, wysokiej jakości produkty mięsne,



- ⇒ ryby np. dorsz, łosoś, makrela, pstrąg, sardynki, śledź,
- ⇒ jaja,
- ⇒ mleko do 2% zawartości tłuszczu; produkty mleczne naturalne – bez dodatku cukru, o mniejszej zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty; półtłuste sery twarogowe,
- ⇒ nasiona roślin strączkowych np. bób, ciecierzycza, fasola, groszek zielony, soja, soczewica.
- **Zalecane ograniczenie spożycia:**
 - ⇒ tłustych gatunków mięs np. wieprzowina, wołowina, kaczka, gęś,
 - ⇒ tłustych wędlin np. baleron, boczek,
 - ⇒ tłustych i niskogatunkowych kielbas, parówek, mielonek,
 - ⇒ wędlin podrobowych np. pasztetowa, salceson,
 - ⇒ pełnotłustych serów twarogowych, tłustych serów żółtych, typu feta, sera topionego, mascarpone,
 - ⇒ jogurtów, serków owocowych z dodatkiem cukru.
- **Źródła węglowodanów w diecie**
 - **Rekomendowane:**
 - ⇒ produkty zbożowe pełnoziarniste i razowe:
 - pieczywo np. żytnie, razowe, graham,
 - płatki zbożowe np. owsiane, żytnie, jęczmienne, orkiszowe,
 - otręby np. owsiane, pszenne, żytnie,
 - gruboziarniste kasze np. jęczmienna pęczak, gryczana, jaglana
 - komosa ryżowa,
 - ryż np. brązowy, dziki,
 - makarony pełnoziarniste np. pszenny, orkiszowy, żytni,
 - **Zalecane ograniczenie spożycia:**
 - ⇒ przetworzonych produktów zbożowych np.:
 - jasnego pieczywa (tostowego, bułek kajerek, maślanych),
 - dosładzanych płatków śniadaniowych, musli,
 - drobnych kasz np. manna, kuskus, kukurydziana,
 - białego ryżu,



- jasnych makaronów np. pszennego.

- **Źródła tłuszczu w diecie**

- **Rekomendowane:**

- ⇒ tłuszcze roślinne np. oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, olej słonecznikowy dodawać na zimno jako dodatek do surówek, sałatek, past warzywnych, kremowych zup lub innych potraw. Do obróbki cieplnej potraw stosować rafinowane oleje roślinne np. olej rzepakowy lub oliwę z oliwek,
 - ⇒ margaryny miękkie,
 - ⇒ orzechy, pestki, nasiona oraz awokado.

- **Zalecane ograniczenie spożycia:**

- ⇒ tłuszczów zwierzęcych np. masła, smalcu, słoniny, śmietany; tłustych mięs i wędlin; tłustych produktów mlecznych,
 - ⇒ tzw. olejów tropikalnych – kokosowego, palmowego,
 - ⇒ produktów zawierających kwasy tłuszczowe trans – utwardzone oleje roślinne, które znajdują się m.in. w: margarynach twardych, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach w proszku, słonych i słodkich przekąskach, żywności typu fast –food.

- **Warzywa i owoce**

- **Rekomendowane:**

- ⇒ różnorodne warzywa sezonowe głównie w postaci surowej lub poddane krótkotrwałej obróbce termicznej, a także kiszonki, mrożonki (zimną i wczesną wiosną),
 - ⇒ różnorodne świeże i surowe owoce (m.in. ze skórką lub drobnymi nasionami, pestkami), mrożonki,
 - ⇒ świeżo wyciskane lub przecierowe soki owocowe, warzywne lub owocowo – warzywne w zamian za jedną porcję warzyw lub owoców, traktowane jako element posiłku, a nie napój uzupełniający wodę w organizmie,
 - ⇒ 100% soki spożywać należy w ilościach określonych dla danej grupy wiekowej:
 - Dzieci 1 – 3 lat → maksymalnie pół szklanki soku dziennie



(około 120 ml).

- Dzieci 4 – 6 lat → maksymalnie $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ szklanki dziennie

(około 120 – 180 ml).

- Dzieci powyżej 7 lat → maksymalnie 1 szklanka dziennie (około 240 ml).

⇒ planowanie w jadłospisie odpowiedniej ilości warzyw i owoców z uwzględnieniem właściwych proporcji: $\frac{3}{4}$ – warzywa i $\frac{1}{4}$ – owoce.

- **Zalecane ograniczenie spożycia:**

- ⇒ warzyw przygotowywanych z dużą ilością tłuszczu,
- ⇒ owoców w syropach cukrowych,
- ⇒ owoców kandyzowanych,
- ⇒ owoców suszonych,
- ⇒ gotowych napojów i nektarów,
- ⇒ przetworów owocowych wysokosłodzonych.

- **Nawodnienie**

- **Rekomendowane:**

- ⇒ Dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu pijąc małymi porcjami w ciągu całego dnia, ilość płynów ustalona indywidualnie do wieku.
- ⇒ Wybierać głównie wodę, a także lekkie napary herbat, ziół bez dodatku cukru.
- ⇒ Normy na wodę ustalone na podstawie wystarczającego spożycia (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych):
 - Dzieci 1 – 3 lat → 1250 ml / dobę,
 - Dzieci 4 – 6 lat → 1600 ml / dobę,
 - Dzieci 7 – 9 lat → 1750 ml / dobę,
 - Chłopcy 10 – 12 lat → 2100 ml / dobę,
 - Chłopcy 13 – 15 lat → 2350 ml / dobę,
 - Chłopcy 16 – 18 lat → 2500 ml / dobę,
 - Dziewczeta 10 – 12 lat → 1900 ml / dobę,
 - Dziewczeta 13 – 15 lat → 1950 ml / dobę,
 - Dziewczeta 16 – 18 lat → 2000 ml / dobę.

- **Zalecane ograniczenie spożycia:**



- ⇒ wszystkich napojów zawierających substancje słodzące,
- ⇒ wód smakowych,
- ⇒ napojów energetyzujących,
- ⇒ nektarów, syropów owocowych wysokosłodzonych.

- **Cukier i słodycze**

- **Rekomendowane:**

- ⇒ Kontrolować spożycie cukrów prostych jako dodatku do żywności oraz zawartego w produktach, które nie powinno przekraczać 10% wartości energetycznej całodiennej diety.

Źródła cukrów prostych w produktach spożywczych:

- cukier np. trzcinowy, brązowy, kokosowy, daktylowy, kukurydziany, gronowy, inwertowany,
 - syrop np. glukozowy, glukozowo – fruktozowy, kukurydziany, ryżowy, klonowy, z agawy, z trzciny cukrowej,
 - sól np. jęczmienny, kukurydziany,
 - miód,
 - sacharoza, fruktoza, glukoza, laktoza.
 - ⇒ Wybierać produkty bez cukru lub z jak najmniejszą jego zawartością.
 - ⇒ Kupować np. jogurty, naturalne serki i dodawać owoce.
 - ⇒ Do przygotowania posiłków używać naturalnych składników (gotowe mogą zawierać dodatek cukru).
 - ⇒ Przeciery owocowe, musy, sorbety, sałatki, kisiele, galaretki, budynie, domowe wypieki sporządzać bez cukru lub z jak najmniejszą jego zawartością.

- **Zalecane ograniczenie spożycia:**

- ⇒ Wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do potraw i napojów.
 - ⇒ Żywności produkowanej przemysłowo do której producenci dodają substancje słodzące:
 - przetworów warzywnych np. ketchup, konserwy w puszcze,
 - przetworów owocowych np. owoce kandyzowane w syropie, dżemy, konfitury, powidła, syropy owocowe,



- produktów zbożowych np. płatki śniadaniowe, musli, pieczywo cukiernicze, chleb tostowy,
- produktów mlecznych np. mleko smakowe, jogurty owocowe, smakowe serki homogenizowane,
- napojów np. wody smakowe, słodkie napoje,
- torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną.

- **Sól, słone produkty i potrawy**

- **Rekomendowane:**

- ⇒ Kontrolować spożycie soli jako dodatku do potraw przygotowywanych w domu oraz dodawanej do żywności podczas przemysłowego przetwarzania, które nie powinno przekraczać 5 g dziennie.
 - ⇒ Wybierać produkty bez soli lub z jak najmniejszą jej zawartością.
 - ⇒ Sprawdzać skład kupowanej żywności i unikać produktów, które w wykazie składników zawierają np. benzoesanu sodu, glutaminian sodu, askorbinian sodu, fosforan disodowy, sól wapniowo – disodowa, sól sodowa sacharyny.
 - ⇒ Wykorzystywać w diecie produkty świeże.
 - ⇒ Zastępować sól w potrawach aromatycznymi ziołami np. bazylia, tymianek, oregano, kolendra, lubczyk oraz przyprawami np. gałka muskatołowa, kardamon, imbir, kurkuma, cynamon, czarnuszka, papryka słodka.

- **Zalecane ograniczenie spożycia:**

- ⇒ Wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli do potraw na rzecz naturalnych przypraw.
 - ⇒ Żywności przetworzonej z dodatkiem soli.

Źródła soli w produktach spożywczych:

- mieszanki przyprawowe,
- przyprawy w płynie,
- kostki rosółowe,
- gotowe sosy sałatkowe i dressingi,
- słone przekąski np. chipsy, krakersy, orzeszki solone,
- koncentraty zup i sosów,



- warzywa konserwowe,
 - przetwory mięsne i rybne,
 - sery żółte, topione i pleśniowe,
 - żywność typu fast –food.
- **Techniki sporządzania potraw**
 - **Rekomendowane:**
 - ⇒ gotowanie tradycyjne lub na parze,
 - ⇒ duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
 - ⇒ pieczenie bez dodatku tłuszczu np. w folii aluminiowej, rękawie do pieczenia, pergaminie, naczyniu żaroodpornym,
 - ⇒ grillowanie bez dodatku tłuszczu np. na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.
 - **Zalecane ograniczenie:**
 - ⇒ smażenia na głębokim tłuszczu,
 - ⇒ duszenia z wcześniejszym obsmażaniem na głębokim tłuszczu,
 - ⇒ pieczenia w dużej ilości tłuszczu,
 - ⇒ panierowania.
 - **Aktywność fizyczna**
 - **Rekomendowane:**
 - ⇒ Powinna przynosić satysfakcję i zadowolenie, dlatego planując aktywne spędzanie czasu, należy wybrać takie formy, które sprawiają radość i przyjemność.
 - ⇒ Prawidłowa aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób cywilizacyjnych np. otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia, czy układu kostno – stawowego. Wpływa na redukcję stresu, powoduje, że czujemy się lepiej i pewniej.
 - ⇒ Aktualne zalecenia międzynarodowe mówią, że aktywność fizyczna dzieci i młodzieży powinna wynosić każdego dnia co najmniej 60 minut.
 - ⇒ W przypadku bardzo małej aktywności, ćwiczenia fizyczne należy wprowadzać stopniowo, rozpoczynając od krótszego czasu ich trwania oraz mniejszej częstotliwości.



- ⇒ Każdego dnia systematycznie próbować zwiększyć swoją aktywność:
- Codziennie, najczęściej jak to możliwe: wchodź po schodach zamiast jeździć windą; energicznie maszeruj do szkoły lub autobusu; wysiadaj z autobusu o jeden przystanek wcześniej i dalej idź pieszo; spaceruj np. z kolegami / koleżankami lub psem; chodź po zakupy; baw się na powietrzu; pomagaj w pracach domowych np. praca na działce, koszenie trawnika, sprzątanie mieszkania, odkurzanie, prasowanie.
 - Trzy do pięć razy w tygodniu: **ćwiczenia aerobowe** np. jazda na wrotkach lub deskorolce, jazda na rowerze, szybki marsz; **sporty rekreacyjne** np. gra w piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę; gra w tenisa; **uelastycznianie ciała** np. aerobik, taniec, sztuki walki, ćwiczenia ze skłonami; **rekreacja** np. zabawa w berka lub chowanego, gry zespołowe w szkole lub parku, chodzenie po górach, długie spacery zamiast spotkań w domu.
- **Zalecane ograniczenie:**
- ⇒ Ograniczyć do minimum:
- oglądanie telewizji,
 - gry komputerowe,
 - siedzenie.

Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z lekarzem i/lub dietetykiem.

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A. *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL, Warszawa, 2022.
2. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Grąbska D. *Dietoterapia*. PZWL, Warszawa, 2014.
3. Peckenpaugh N. *Podstawy żywienia i dietoterapii*. Era Urban & Partner, Wrocław, 2015.
4. Diety. szpitalne. dla. dzieci. i. młodzieży.
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>.