

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
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza i/lub dietetyka, • zgodna z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi żywienia dzieci zdrowych i normami żywienia dla populacji Polski w zakresie podaży energii oraz składników odżywczych, • dostosowana do wieku i stanu fizjologicznego pacjenta, • stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej, • w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru, • wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających, • należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej dobrej jakości. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość,

	<ul style="list-style-type: none"> • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów - z naturalnych składników, • należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie należy dodawać do potraw zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 35-40% dla dzieci w wieku 24-36 miesięcy, 20-35% energii dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% En. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d

	Sód	4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
		24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. 	
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku. 	
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone. 	
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli. 	

Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, pieczone pasztety z chudego mięsa, chude gatunki kielbas, galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np. baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ryby surowe, ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> jaja gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> mleko od 2% do 3,2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt), sery podpuszczkowe (w ograniczonych ilościach), śmietanka, śmietana (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura.

<p style="text-align: center;">Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • musy owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe, • biszkopty, • czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne.
<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach) • keczup z ograniczoną zawartością cukrów 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających posiłków o zmodyfikowanych technikach kulinarnych i odpowiednim doborze produktów, według wskazań lekarza i/lub dietetyka, • w infekcjach przebiegających z gorączką, • w chorobach nowotworowych, • po zabiegach chirurgicznych, • w trakcie rekonwalescencji, u pacjentów leżących, • w stanach zapalnych żołądka i jelit, • w stanach zapalnych nerek i dróg moczowych, • w refluksie żołądkowo-przełykowym, • w przewlekłym zapaleniu wątroby, • w przewlekłym zapaleniu trzustki, • w zespole jelita wrażliwego (zaburzenia układu pokarmowego, kryteria Rzymskie IV), bieguncie, • w chorobach przyzębia.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej polegającą m.in. na doborze odpowiednich produktów oraz technik kulinarnych, które mają poprawić strawność składników odżywczych, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych w wodzie lub na parze, duszonych bez podsmażania, • należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału, • dieta powinna opierać się o spożycie produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; błonnik pokarmowy w diecie powinien być ograniczony, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia, • w każdy posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) - należy uwzględnić co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu,

	<ul style="list-style-type: none"> • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • konieczne jest ograniczenie w potrawach dodatku soli i cukru, • wskazane jest ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających, • należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej dobrej jakości. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • należy wykluczyć dodatek zasmażek do potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka, • Tłuszcz 35-40% 24-36 miesięcy, 20-35% powyżej 3. roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20% En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En

		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
	4-9	1000-1200 mg/d	
	10-18	1300-1500 mg/d	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze. produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> warzywa świeże, również w postaci surówek drobno startych z delikatnych, dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach), pomidor bez skóry, starte ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach), szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, surowe ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, grzyby (dla dzieci powyżej 6. roku życia), pieczarki surówki z dodatkiem śmietany. 	
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku. 	

<p align="center">Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (takie jak czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach) np. niesłodzone napoje roślinne sojowe, tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy).
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> całe nasiona, pestki, orzechy, „masło” orzechowe, wiórki kokosowe.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, chude gatunki kielbas np. szynkowej, krakowskiej, galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np. baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, konserwy mięsne.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ryby gotowane, w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na miękko, gotowane na twardo (jeśli dobrze tolerowane), jaja sadzone i jajecznica na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde), wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, śmietana.

Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło” kokosowe, • masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne, • desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary herbaty i kawy, • napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np. czarna pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	<p style="text-align: center;">DIETA ŁATWOSTRAWNA CZEŚCIOWO ROZDROBNIONA</p>
<p style="text-align: center;">Zastosowanie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • od 13 miesiąca życia (lub starszych), • ze wskazaniami do diety łatwostrawnej i dodatkowo: <ul style="list-style-type: none"> • z trudnościami z gryzieniem / połykaniem, • zaburzeniami karmienia / jedzenia, • z chorobami jamy ustnej i przełyku, • po sanacji jamy ustnej, z brakami w uzębieniu, • w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, • w innych sytuacjach klinicznych, np. u niektórych dzieci z chorobami ośrodkowego układu nerwowego lub niektórych chorobach przebiegających z gorączką.
<p style="text-align: center;">Zalecenia dietetyczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • u dzieci do 12 miesiąca życia (włącznie) dieta powinna być zgodna ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia; dietę łatwostrawną częściowo rozdrobnioną można łączyć u dzieci żywionych z wykorzystaniem preparatów do początkowego i dalszego żywienia niemowląt, • dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej - główna modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, produkty i potrawy należy podawać w formie papkowatej, nie wymagającej gryzienia, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych na parze, gotowanych, duszonych bez podsmażania, • należy wykluczyć produkty i potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone), • należy ograniczyć w posiłkach ilość produktów zbożowych z pełnego przemiału, • dieta powinna być oparta o spożycie produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; błonnik pokarmowy w diecie powinien być ograniczony, • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacone w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co

- najmniej 1-3 razy w tygodniu,
- nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu,
 - w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,
 - przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
 - należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw,
 - należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające,
 - należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- temperatura posiłków powinna być umiarkowana,
 - zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
 - należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,
 - potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek,
 - ugotowana potrawa powinna być ostudzona, następnie zmiksowana do odpowiedniej papkowatej konsystencji,
 - zbyt gęstą konsystencję należy regulować dodatkiem wody przegotowanej,
 - do zagęszczania potraw zalecane stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody,
 - szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione,
 - pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie,
 - kasze należy podawać w formie kleiku,
 - sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą,
 - w przypadku wskazań lekarza i/lub dietetyka zasadne może okazać się z a stosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego,
 - należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukru do napojów i potraw,
 - należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.
- Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka.
 - Tłuszcz 35-40% do 3 roku życia, 20-35% po 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii.
 - Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii.

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		13-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	13-36 miesięcy	10-15 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	13-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	13-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry dodane	13-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	13-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
Sód	13-36 miesięcy	750 mg/d	
	4-9	1000-1200 mg/d	
	10-18	1300-1500 mg/d	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, • kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • suchary, np. zmiksowane z mlekiem. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony z mąki pełnoziarnistej, • ryż brązowy, ryż czerwony, • naleśniki.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • szczególnie zalecane przykłady warzyw: marchew, dynia, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, pomidor bez skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia, • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, • surówki z dodatkiem śmietany, • grzyby.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito), • dżemy bezpestkowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, • owoce niedojrzałe, • owoce takie jak, np. czereśnie, gruszki, śliwki, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach): niesłodzone • napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych.

Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kielbas i wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • konserwy mięsne, • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane), • ryby gotowane, w tym gotowane na parze, pieczone (rozdrobnione), • rozdrobnione konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko, jajecznica na parze (rozdrobnione). 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • preparaty do początkowego i dalszego żywienia niemowląt, w tym mleko modyfikowane, • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru, np. kefir, jogurt. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde), • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • śmietanka, śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce np. smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza, • masło orzechowe solone.

<p style="text-align: center;">Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone. • namoczone biszkopty lub ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne, • desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.
<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary herbaty, • napoje energetyzujące.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA PŁYNNA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. <p>U pacjentów ze wskazaniami do diety łatwostrawnej i dodatkowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z trudnościami w połykaniu, • z krwawieniem z żyłaków przełyku, • po sanacji jamy ustnej, z brakami w uzębieniu • w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego, • wyjątkowo u pacjentów karmionych przez sondę/zgłębnik, • leczonych chemio- i radioterapią z powodu chorób nowotworowych.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej, • dieta płynna ma na celu złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynów, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej, • jest dietą normokaloryczną, w indywidualnych przypadkach może uwzględniać zwiększoną kaloryczność (także poprzez zastosowanie preparatów żywieniowych), • dieta opiera się na zasadach diety łatwostrawnej, tj. uboga w błonnik pokarmowy, uwzględnia produkty nie powodujące wzdęć, zapać i biegunek, • należy podawać pokarmy/posiłki o konsystencji płynnej/półpłynnej (do podawania łyżeczką), • 1 ml pożywienia podawanego pacjentowi powinien zawierać ok. 1 kcal (większe stężenie pokarmu może wywoływać biegunkę).

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • u pacjentów z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, według wskazań lekarza i/lub dietetyka.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej, • główna modyfikacja diety polega na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych. • dieta powinna opierać na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych, • należy ograniczyć produkty bogate w cholesterol, takie jak: tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, • należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy i palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food, • dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, • przy niskiej podaży tłuszczu należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny zawierać produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych w wodzie lub na parze, duszonych bez podsmażania, część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek, • należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacone w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdy posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych. • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy wyeliminować zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • należy wyeliminować dodatek zasmażek do potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka, • Tłuszcz <20% energii, • Węglowodany 60-70% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	<20% En
		4-9	<20% En
		10-18	<20% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	60-70% En
		4-9	60-70% En
		10-18	60-70% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony z mąki pełnoziarnistej, ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne np. naleśniki.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach), pomidor bez skóry, starte ogórki kiszzone (bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty (gotowane, pieczone), 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce niedojrzałe, czereśnie, gruszki, śliwki, owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<p>produkty z nasion roślin strączkowych, np. niesłodzone napoje roślinne sojowe, tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycza).
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> całe nasiona, pestki, orzechy, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe.

Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson).
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne, • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • białko jaj (bez ograniczeń), • całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo i miękko, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde).
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, lój, • masło, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.

<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone), • biszkopty (tylko na białku jaj, niskosłodzone). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne herbaty.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sossojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Nazwa diety	DIETA BOGATORESZTKOWA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza i/lub dietetyka. • U pacjentów: <ul style="list-style-type: none"> • z zespołem jelita drażliwego z przewagą zaparcia, • z nadwagą / otyłością. • Dostosowana do wieku i stanu fizjologicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, • modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na szczególnym zwróceniu uwagi na realizację normy błonnika pokarmowego lub ilości zalecanej przez lekarza/ dietetyka. Zalecane jest zwiększone spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka), • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • należy uwzględnić w diecie konieczność zwiększenia podaży płynów zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • dieta powinna być zgodna z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi żywienia dzieci zdrowych i normami żywienia dla populacji Polski w zakresie podaży energii oraz składników odżywczych, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • należy zwrócić uwagę, aby w posiłkach przynajmniej połowa produktów zbożowych pochodziła z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia (odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie), • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu,

	<ul style="list-style-type: none"> • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy uwzględnić konieczność ograniczenia dodatku soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie należy dodawać do potraw zasmażek, • należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 35-50 % energii do 3 roku życia, 20-35% energii powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-50% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej	

		właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy 4-9 10-18
		45-60% En 45-60% En 45-60% En
	w tym cukry do <u>do</u> do <u>do</u>	24-36 miesięcy 4-9 10-18
		5-10% En 5-10% En 5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy 4-9 10-18
		nie mniej niż 10 g/os/d nie mniej niż 14-16 g/os/d nie mniej niż 19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy 4-9 10-18
		750 mg/d 1000-1200 mg/d 1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości), kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach), płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne z mąki pełnoziarnistej, np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, ryż biały, produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże, warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim z dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie owoce świeże, większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, musy owocowe bez dodatku cukru, owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, czarne jagody gotowane.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone, tłuste wędliny, np. baleron, boczek, kiełbasy, wędliny mielone, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> ryby morskie i słodkowodne, ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ryby surowe, ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> jaja gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja smażone, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.

Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu, 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde), • sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłusta śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, • ciasta z mąk z pełnego przemiału z dodatkiem suszonych owoców, • ciasta z warzyw np. ciasto z fasoli. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche , • ciasto francuskie, • wyroby czekoladowe, • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka, • dla dzieci od 4 roku życia, chyba że lekarz zaleci inaczej. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z zaburzoną tolerancją glukozy, • z cukrzycą, • z insulinoopornością, • z nadmierną masą ciała, • z hipertriglicerydemią.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, • główna modyfikacja polega na ograniczeniu podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są produkty/potrawy o niskim indeksie glikemicznym (IG<55), • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza jest dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • należy ograniczyć spożycie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane, • 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; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • produkty węglowodanowe należy spożywać łącznie z produktami białkowymi i tłuszczowymi w każdym posiłku, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, dopuszczone wykorzystanie produktów mrożonych. Zalecane wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru, • w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych bez dodatku cukru powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,

	<ul style="list-style-type: none"> • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • należy wybierać napoje bez dodatku cukru, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych do 3 x w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek, • należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw, • należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 15-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 25-30% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii, kontrola ilości spożywanych węglowodanów. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	15-20 % En
		4-9	15-20 % En
		10-18	15-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	25-30% En
		4-9	25-30% En
		10-18	25-30% En

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
10-18		1300-1500 mg/d	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, pieczywo żytnie i mieszane, pieczywo o obniżonym IG, kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach), płatki gotowane „al. dente” np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”), ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, drobne kasze (manna, kukurydziana), ryż biały, potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, płatki błyskawiczne, wafle ryżowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. 	
Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), ziemniaki puree, puree w proszku. 	

Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce mniej dojrzałe, • owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; • musy owocowe bez dodatku cukru, • przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • tofu, hummus, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli, • bób, • groszek konserwowy.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • chude gatunki kielbas, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • mięsa panierowane, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby surowe, • ryby panierowane i w cieście.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.

Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • słodzone napoje mleczne, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłusta śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek, • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnica.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • sałatki owocowe (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, • ciasta i ciastka z mąką z pełnego przemiału, • ciasta warzywne np. ciasto z fasoli, • czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche , • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.

Nazwa diety	DIETA UBOGOENERGETYCZNA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i/lub dietetyka. • U dzieci powyżej 10. roku życia. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z nadwagą i otyłością.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, • główna modyfikacja diety polega na zmniejszeniu jej energetyczności przy jednoczesnym szczególnym zwróceniu uwagi na podaż błonnika pokarmowego, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza diety jest dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała u dzieci w wieku 10-11 lat o około 0,5 kg/ miesiąc, a u dzieci w wieku 12-18 lat o około 1 kg/miesiąc, • posiłki powinny być 4-5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • w posiłkach połowę produktów powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość,

	<ul style="list-style-type: none"> • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukrów do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 15-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka • Tłuszcz 20-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 50-60% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		10-18	1800 kcal
Wartość odżywcza	Białko	10-18	15-20 % En
	Tłuszcz ogółem	10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	10-18	50-60% En
	w tym cukry	10-18	5-10% En

	Błonnik	10-18	19-21 g/os/d
	Sód	10-18	1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, pieczywo żytnie i mieszane, kasze gotowane „al. dente”: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, płatki, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ryż brązowy, ryż czerwony. 	<ul style="list-style-type: none"> białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, drobne kasze (manna, kukurydziana), ryż biały, potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, płatki błyskawiczne. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. 	
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> bataty: gotowane, pieczone, ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku. 	
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach, owoce kandyzowane, przetwory owocowe z dodatkiem cukru, owoce suszone. 	
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli. 	
Nasiona, pestki, orzechy (w umiarkowanych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone. 	

Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • chude gatunki kiełbas, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na tłuszczu, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze, • omlety bez tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude i półtłuste, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • majonez, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • ciasta z warzyw np. ciasto z fasoli (w ograniczonych ilościach), • ciasta z mąk z pełnego przemiału (w ograniczonych ilościach), • czekolada z dużą zawartością 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne.

	(>70%) kakao (w ograniczonych ilościach).	
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru), • soki warzywne, • kompoty (bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • soki owocowe, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • Kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.

Nazwa diety	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. • Dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ze znacznym niedoborem masy ciała, • w przebiegu przewlekłej choroby wyniszczającej.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, w której zawartość białka wynosi 2-3,0 g/kg należnej masy ciała, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • w przypadku pacjentów bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna ulec zwiększeniu, • w uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o preparaty wysokobiałkowe (płynne lub w proszku wykorzystywane do przygotowywania posiłków/potrav), • posiłki należy komponować w taki sposób, aby białko było wykorzystywane na cele budulcowe, a nie energetyczne, 70% białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych (mleko i jego przetwory, chude mięsa, wędliny i ryby, jaja), • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka (ze zwróceniem uwagi na udział produktów białkowych we wszystkich posiłkach), • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • do każdego posiłku należy podawać wodę/napoje z ograniczoną zawartością cukru, • należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku, z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) i inne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • w przynajmniej 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy eliminować cukry proste z diety, • wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość,

	<ul style="list-style-type: none"> • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku, • nie należy dodawać do potraw zasmażek, • należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum należy ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 20-30% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka, • Tłuszcz 20-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii, • Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	20–30%
		4-9	20–30%
		10-18	20–30%
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	20-35% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d

		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, • pieczywo typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze: drobno i średnioziarniste, np. krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana, • płatki zbożowe błyskawiczne, np. owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo- fruktozowego, • makarony drobne, • sago, • ryż biały, • potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe pszenne i żytnie, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy, • rogaliki francuskie (croissanty), • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • kasze gruboziarniste, • makarony z mąki pełnoziarnistej. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony – przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokułu, • warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, • kapusta włoska i pekińska (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta biała, czerwona, kiszona, brukselka, • warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior, • suche nasiona roślin strączkowych, • ogórek, papryka, rzodkiewki, • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa marynowane, • warzywa grubo starte, • warzywa starte. 	
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku. 	
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce jagodowe przetarte, • owoce dojrzałe bez skórki, • jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany (jeśli dobrze tolerowane), • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce niedojrzałe, • śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone. 	

Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych, w tym z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie orzechy, • „masło orzechowe”, solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • konserwy mięsne, • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby w occie, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko, • jaja sadzone i jajecznica na parze, • jaja w potrawach np. makaronie. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • serek naturalny homogenizowany, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka) • mozzarella, ser żółty półtwardy, ser camembert 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde), • serki do smarowania pieczywa, • ser typu feta, • mleko i sery twarogowe tłuste.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnica.

<p style="text-align: center;">Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, • galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, • owoce w galaretkce lub kremie, • biszkopty, • czerstwe ciasto drożdżowe, • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche , • ciasto francuskie, • ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, • czekolada, • wyroby czekoladopodobne.
<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna niegazowana, • słabe napary herbat, • kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • kakao, • napoje energetyzujące.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy (cynamon, wanilia, koper, kminek, anyż, pietruszka, sok z cytryny) • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), • chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, • ocet, • chrzan i ćwikła na occie, • sos sojowy, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej. • przyprawy ostre.

Nazwa diety	DIETA NISKOBIALKOWA NORMOKALORYCZNA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i/lub dietetyka, • dla dzieci od 24 m.ż.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta jest modyfikacją diety podstawowej, • podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu, • ilość białka należy określać indywidualnie (ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby), • białko dostarczane z dietą powinno być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia, • produkty będące źródłem białka należy spożywać równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodna z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadania pomiędzy posiłkami, • zalecane jest ograniczenie podaży warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody, • należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw / owoców w postaci surowej, • w przypadku hiperkaliemii, dozwolona metoda podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw, • w posiłkach połowę produktów powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej dwóch posiłkach w ciągu dnia – ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych w diecie jest uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi, • w ciągu dnia należy uwzględnić 1 porcję produktów będących źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w

	<p>kwasy tłuszczowe nienasycone,</p> <ul style="list-style-type: none"> • należy ograniczać dodatek soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy kontrolować ilość spożywanych płynów. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • dozwolona jest metoda podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw, • potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko $\leq 10\%$ energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 35-40% do 3 roku życia, 20-35% powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	$\leq 10\%$
		4-9	$\leq 10\%$
		10-18	$\leq 10\%$
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
10-18		1300-1500 mg/d	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, • skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, • pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy, • kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne błyskawiczne, np. gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach), • makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, • ryż (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski, bez okras (z mąki nisko- bądź bezbiałkowej w ograniczonych ilościach), • suchary niskobiałkowe, • wafle ryżowe, pieczywo chrupkie. 	<ul style="list-style-type: none"> • tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, • zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, • płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony tradycyjne, • potrawy mączne, np. naleśniki, • otręby owsiane, żytnie, pszenne, orkiszowe. 	

Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach), • pomidor bez skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszane ogórki, pikle, • warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (np. czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych	-	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, • pestki słonecznika, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • w ograniczonych ilościach mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone, • ryby wędzone, • konserwy rybne.

Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko, • jaja sadzone na parze, • jako dodatek do potraw. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • mleko 2% i sery twarogowe półtłuste, • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • sery podpuszczkowe, • mozzarella, • feta, • tłuste sery, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnica.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • miód, • sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciastka ze skrobi. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche , • ciasto francuskie, • czekolada, • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary herbaty, • kakao, • napoje energetyzujące.

Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
------------------	--	--

Nazwa diety	DIETA BEZGLUTENOWA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka, • dla dzieci powyżej 12 m.ż, dla dzieci do 12 m.ż (włącznie) dieta powinna być zgodna ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia; u dzieci żywionych z wykorzystaniem preparatów do początkowego i dalszego żywienia niemowląt. <p>U pacjentów z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • celiakią (chorobą trzewną), • alergią na gluten, • w innych schorzeniach wymagających wykluczenia glutenu.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta bezglutenowa jest modyfikacją diety podstawowej, modyfikacja polega na wykluczeniu produktów zawierających gluten, także produktów mogących zawierać gluten, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30 % warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych, należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy podawać produkty będące źródłem białka z grup mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość,

	<ul style="list-style-type: none"> • skład, w tym obecność glutenu / zanieczyszczenie glutenem. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 20-40% energii, 35-40 % energii do 3 roku życia, 20-35% energii powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		13-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	13-36 miesięcy	10-15 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	13-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	13-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry do <u>do</u> ane <u>ane</u>	13-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	13-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
Sód	13-36 miesięcy	750 mg/d	
	4-9	1000-1200 mg/d	
	10-18	1300-1500 mg/d	
Wykluczony składnik/produkt	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

<p>Produkty zbożowe zawierające gluten</p>	<p>Dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z prosa, komosy ryżowej (quinoa), amarantusa, z nasion roślin strączkowych, ziemniaczana, • kasze i makarony z ww. zbóż, • produkty z owsa certyfikowane i oznaczone jako bezglutenowe, • tapioka, • sago, sorgo, • orzechy, sezam, ciecierzycza, siemię lniane, ziarna słonecznika, • nasiona roślin strączkowych, • wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe, • produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z Rozporządzeniem Wykonawczym Komisji UE Nr 828/2014 z dnia 30.07.2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności). 	<ul style="list-style-type: none"> • żyto, pszenica, jęczmień, • owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz, • wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, kus-kus, makarony, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach, teff, produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną, • wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informacje, że zawierają gluten (przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy).
---	--	---

Nazwa diety	<p style="text-align: center;">DIETA BEZGLUTENOWA BEZMLECZNA</p>
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ze wskazaniami do diety bezglutenowej i dodatkowo: • z nietolerancją laktozy (podejście indywidualne z uwagi na zazwyczaj tolerowanie pewnych ilości produktów mlecznych przez większość pacjentów i brak wskazań do stosowania ścisłej diety bezmlecznej), • z alergią na białka mleka krowiego, • eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, • główna modyfikacja polega na wykluczeniu produktów zawierających gluten, produktów zanieczyszczonych tym składnikiem, a także wykluczeniu mleka i produktów mlecznych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • produkty i napoje roślinne bezglutenowe (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i napojów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, nie zawierające glutenu, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia,

	<ul style="list-style-type: none"> • sezonowość, • skład, w tym obecność glutenu / zanieczyszczenie glutenem, • zawartość laktozy i białek mleka. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy wyeliminować zabelania zup i sosów mlekiem, śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukru do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka, • Tłuszcz 35-40% energii do 3 roku życia, 20-35% energii powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii, • Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En

		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
10-18		1300-1500 mg/d	
Wykluczony składnik/produkt	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe i inne produkty zawierające gluten	<ul style="list-style-type: none"> Jak w diecie bezglutenowej. 	<ul style="list-style-type: none"> Jak w diecie bezglutenowej. 	
Mleko i produkty mleczne oraz inne produkty zawierające białka mleka/laktozę	<ul style="list-style-type: none"> bezglutenowe roślinne zamienniki produktów mlecznych, w tym napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane w wapń i witaminę D): np. sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi, pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, owoce, warzywa. 	<ul style="list-style-type: none"> mleko krowie, kozie, owcze, mleko w proszku, mleko zagęszczone, sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe, masło, produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę, mięso wołowe, cielęce (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej). 	

Nazwa diety	DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. <p>U pacjentów z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hiperlipidemią i hipercholesterolemią.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej, z ograniczeniem kwasów tłuszczowych LCT (long-chain triglycerides – czyli długołańcuchowych kwasów tłuszczowych), uzupełniana olejem MCT (medium-chain triglycerides – czyli trójglicerydami średniołańcuchowymi), • główna modyfikacja diety polega na wyeliminowaniu produktów bogatych w tłuszcz i cholesterol oraz wprowadzeniu w ich miejsce odtłuszczonych produktów alternatywnych, z uzupełnieniem tłuszczu w postaci MCT (produkt z importu docelowego), • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych w dozwolonym zakresie, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych na parze, gotowanych, duszonych bez podsmażania, • należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) zastępujące mleko i produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) należy podawać w dwóch posiłkach w ciągu dnia; dozwolone podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste należy wyeliminować, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grup mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych i ich przetwory oraz produkty będące źródłem białek roślinnych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; • tłuste mięsa, wędliny i podroby należy wykluczyć z diety, • ryby i / lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać 1-3 razy w tygodniu, • należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodczyce, słone przekąski, produkty typu fast-food,

	<p>twarde margaryny,</p> <ul style="list-style-type: none"> • źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy wykluczyć produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodyczach, niektórych margarynach, produktach typu fast food, • należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka), • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • wskazane jest ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • skład, w tym ilość i rodzaj zastosowanego w produkcie tłuszczu, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy eliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • nie należy dodawać do potraw zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz <25% energii, głównie kwasy tłuszczowe MCT (10-20% energii). • Węglowodany 60-70% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal

Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	<25% En
		4-9	<25% En
		10-18	<25% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia, zastąpienie LCT średniołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi w postaci dodatku oleju MCT (10-20% En)	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	60-70% En
		4-9	60-70% En
		10-18	60-70% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
10-18		19-21 g/os/d	
Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d	
	4-9	1000-1200 mg/d	
	10-18	1300-1500 mg/d	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku tłuszczu, cukru, substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • białe pieczywo pszenne bez dodatku tłuszczu, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach), • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony bezjajeczne, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, • ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okras. 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem tłuszczu, cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu (np. chleb z soją, słonecznikiem, pieczywo francuskie, półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobione, bułki mleczne, bułki do hot-dogów), • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • mąka sojowa, • otręby owsiane, • zarodki pszenne, • makarony jajeczne.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone, • groszek zielony, fasolka szparagowa, 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • oliwki, • awokado.
<p>Ziemniaki, Bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • puree w proszku.
<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone.

Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych gotowane bez dodatku tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • w ograniczonych ilościach: • wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, • orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone, • orzechy kokosowe i produkty z niech wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło” orzechowe).
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z chudego drobiu bez skóry (kurczak, indyk), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), • mięso z małą zawartością tłuszczu np. chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś, kura), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • mięsa smażone, • mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kiełbasy, wędliny mielone, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa surowe, np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby smażone, • ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • przetworzone konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj (z wykluczeniem żółtka)	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, sadzone, • omlety na parze, jajecznica, • białko jaj (bez ograniczeń). 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja smażone, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów, przeciwwskazanych.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne chude, • przetwory mleczne naturalne fermentowane, chude – o zawartości tłuszczu 0-0,5%, bez dodatku cukru, • napoje roślinne o zawartości tłuszczu 0,5%. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne tłuste, półtłuste – o zawartości tłuszczu powyżej 1%, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • sery podpuszczkowe, topione,

		<ul style="list-style-type: none"> • śmietana, śmietanka, • napój roślinny sojowy.
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • suplementacja olejem MCT wg zaleceń lekarza. 	<ul style="list-style-type: none"> • masło, • majonez, • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • margaryna, • masło klarowane, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, olej kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone, bez dodatku tłuszczu, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku tłuszczu i żółtek jaj. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • ciastka, torty, • inne ciasta niż dozwolone, • chałwa, • bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, • wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje z dodatkiem tłustego mleka, • napoje kokosowe (oprócz wody kokosowej), • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • musztarda, ketchup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sól w ograniczonych ilościach. 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA WEGETARIAŃSKA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. U pacjentów: <ul style="list-style-type: none"> • którzy nie jedzą mięsa i jego przetworów/ryb.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, główna modyfikacja polega na eliminacji mięsa i jego przetworów/ryb, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w 2 posiłkach w ciągu dnia; należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią zawartość tych produktów w diecie, gdyż są one źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy: ryby (jeśli pacjent spożywa)/jaja/nasiona roślin strączkowych oraz produkty stanowiące inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • jeżeli pacjent spożywa ryby, wówczas ryby i/lub ich przetwory (głównie z ryb morskich) należy podawać 1-3 razy w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze (z wyłączeniem tłuszczu palmowego i kokosowego), • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek cukru i soli do potraw, • należy ograniczyć dodatek soli do potraw na rzecz naturalnych przypraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • skład, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze,

	<ul style="list-style-type: none"> duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> temperatura posiłków powinna być umiarkowana, zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, gotowane na wywarach roślinnych, należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, nie należy dodawać zasmażek do potraw, należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw, należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz przyprawiania naturalnymi przyprawami. <ul style="list-style-type: none"> Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. Tłuszcz 35-40% energii do 3 roku życia, 20-35% energii po 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
	4-9	14-16 g/os/d	

		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości), kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach), płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne (w ograniczonych ilościach), przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski knedle owocowe, pierogi leniwe, łazanki z kapustą i grzybami, mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach), risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami. 	<ul style="list-style-type: none"> pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, ryż biały, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże, warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. 	
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku. 	

<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce świeże, • większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, • musy owocowe bez dodatku cukru, • owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. groch, soja, fasola, bób, soczewica, ciecierzycy), • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, • kotlety warzywne, dania z nasion roślin strączkowych, • hummus, • pasta tahini, • tofu, • kielki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<p>-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie gatunki mięs, • wędliny, • pasztety, • wyroby podrobowe, • podroby, • pyzy i pierogi z mięsem, • budynie mięsne, • konserwy mięsne, • rosoly i zupy na wywarach mięsnych, • krostki z mięsem, • fasolka po bretońsku z dodatkiem mięsa, • gulasz, • bigos z mięsem/kielbasą, • smalec, słonina, boczek.
<p>Ryby i przetwory rybne (według preferencji pacjenta)</p>	<p>Ewentualnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie i słodkowodne, • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach), • konserwy rybne (w ograniczonych 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone.

	ilościach).	
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, • jaja sadzone, jajecznica, omlety (na parze), • jaja smażone. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • mozzarella, • feta, • serki homogenizowane naturalne, • camembert, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde), • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • sery topione, • tłusta śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • „masło kokosowe”, • masło klarowane, • olej kokosowy. • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretki bez żelatyny (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta warzywne (np. z fasoli), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladowe, • wyroby czekoladopodobne, • galaretki na żelatynie.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem), np. sojowe, orzechowe, migdałowe, • woda niegazowana, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.

Przyprawy	<ul style="list-style-type: none">• łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka,• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),• sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne,• kostki rosółowe i esencje bulionowe,• gotowe bazy do zup i sosów,• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,• przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.
------------------	---	---

Nazwa diety	DIETA BEZMLECZNA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i/lub dietetyka. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z nietolerancją laktozy (podejście indywidualne z uwagi na zazwyczaj tolerowanie pewnych ilości produktów mlecznych przez większość pacjentów i brak wskazań do stosowania ścisłej diety bezmlecznej), • z alergią na białka mleka krowiego, • eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, • główna modyfikacja diety polega na wykluczeniu produktów zawierających mleko i jego przetwory, a także produktów będących ukrytym źródłem mleka, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do wieku, masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane należy zastąpić przez ich roślinne zamienniki (wzbogacane w wapń i witaminę D), które powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grup mięso (z wyjątkiem wołowiny i cielęciny)/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych, produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub ich przetwory (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze zwierzęce i roślinne, głównie tłuszcze roślinne, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • zalecane ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość,

	<ul style="list-style-type: none"> skład surowcowy – obecność mleka i jego przetworów. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, nie dodawać do potraw zasmażek, ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> Białko powinno stanowić 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. Tłuszcz 35-40% energii do 3 roku życia, 20-35% energii po 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d

	Sól	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo -fruktozowego, makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w głębokim tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. 	
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku. 	
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone. 	
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli. 	

Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, pieczone pasztety z chudego mięsa, chude gatunki kielbas, galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> wołowina i cielęcina i ich przetwory, mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np. baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ryby surowe, ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> roślinne zamienniki produktów mlecznych wzbogacane w wapń i witaminę D. 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe, napoje mleczne fermentowane (kefir, jogurt), mleko skondensowane, desery - mleczne, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde), feta, mozzarella, ser kozi, owczy, ser camembert, mleko w proszku, serwatka, śmietana, śmietanka.

Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • miękka margaryna wysokojakościowa bezmleczna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • masło, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta warzywne, • ciasta biszkoptowe, • czekolada g o r z k a z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne, • budyń.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa - zbożowa (bez dodatku mleka), • kakao naturalne (bez dodatku mleka, cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.