



DIETA DZIECIĘCA

Dieta dziecięca powinna pokrywać dzienne zapotrzebowanie kaloryczne i dostarczać optymalnej ilości składników pokarmowych, niezbędnych do wzrostu i rozwoju dziecka. W prawidłowo skomponowanym jadłospisie powinny się znaleźć białka, tłuszcze i węglowodany – w odpowiednich proporcjach.

Dozwolone są wszystkie techniki obróbki cieplnej, ale z względu na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych zaleca się:

- Gotowanie w wodzie i na parze
- Pieczenie w folii
- Duszenie bez obsmażania

Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie i w niewielkich ilościach, ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

Należy dbać o różnorodność spożywanych produktów. Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny mieć dużą wartość odżywczą i jakość zdrowotną; polecana jest żywność naturalna, świeża, mało przetworzona.

W całodziennej diecie dziecka należy uwzględniać mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, tłuszcz (masło, oleje) oraz świeże warzywa i owoce. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii. Mięso należy spożywać z umiarem. Zaleca się ograniczać podaż soli. Należy zachować umiar w jedzeniu słodczy i nie podawać dzieciom słodkich napojów.



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

Wykaz produktów dozwolonych i przeciwwskazanych w diecie dziecięcej

Produkty	Zalecane	Zalecane w ograniczonych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, naturalne soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca - cola
Pieczywo	Chleb pszenny, chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki, cielęce, ryby wędzone	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser "Feta",
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, podprawiane zawieszina z maki i mleka, mleczne; SO.5)1 łagodne- koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, ze słodko śmietaną	Chudy rosół z cielęciny, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki	Groszek ptysiowy	
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, sandacz, flądra, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi	Zapiekanki z kasz, mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

			po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo: słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	Margaryny miękkie, śmietana	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode, soczyste, np. marchew, dynia, buraki, brokuł, pietruszka, seler, pomidory bez skórek, gotowane, rozdrabniane lub przetarte, surówki, surowe soki		Warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem. frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane		Owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, soki owocowe, przeciery owocowe	Kremy, ciasta małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, ocet, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, kminek	Ostre: papryka, chili, curry, musztarda

Opracował Dietetyk: mgr Marta Milewska, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Jakubowska