



Żywnienie dzieci 4-16 r.ż.

Dzieci 4-16 lat Dieta podstawowa (pediatryczna)

W tym okresie stosujemy dietę podstawową, zapewniającą prawidłową podaż wszystkich wartości odżywczych zalecanych w normach żywienia

1. Zalecane normy i odchylenia od norm

Zalecane normy	Odchylenia od norm
Energia – przyjęto średnie normy dla dziewczęta (1800 kcal) i chłopcy (2270 kcal) o średniej aktywności fizycznej. W założeniu diety przyjęto średnią zaokrągloną wartość około 2000 kcal (wg L. Szponar i wsp., IŻŻ).	
Białko ogółem - 75-80 g	> 73g; <82g
Tłuszcz – 65 g	>63g; <67g
Węglowodany - 275g	>273g; <277g
Błonnik pokarmowy -30-40g	>30; <40

Białko ogółem – 15,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcz – 29,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Różnorodność produktów w diecie daje lepszą możliwość zapewnienia organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Podczas planowania diety należy uwzględnić różnorodne techniki przygotowywania potraw, ograniczając potrawy smażone z dużą ilością tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego) oraz sól i słodycze. Dieta podstawowa powinna być pełnowartościowa, smacznie przyrządzona, atrakcyjnie zestawiona.

Wskazane jest podawanie 5 posiłków dziennie (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja). Planując jadłospis trzeba uwzględnić produkty z podstawowych grup, takich jak:

- **produkty zbożowe** – głównie pełnoziarniste, kasze, ryż płatki, pieczywo razowe. Codziennie jadłospis powinien zawierać produkty zbożowe w co najmniej trzech posiłkach.
- **mleko i produkty mleczne** – codziennie 3 -4 porcje mleka lub produktów mlecznych tj. jogurty owocowe i naturalne, kefir, sery, twarogi.
- **mięso, ryby, wędliny o niskiej zawartości tłuszczu**
- **jaja**
- **nasiona roślin strączkowych (fasola, groch)**
- **owoce, warzywa** – co najmniej 5 razy dziennie w postaci sałatek i surówek,
- **tłuszcze** wskazane w diecie powinny pochodzić głównie z tłuszczów roślinnych (olej rzepakowy, oliwa z oliwek). Niewskazane są tzw. tłuszcze trans.
- **ograniczamy cukier i słodycze oraz sól**

Na zlecenie lekarza dietę modyfikuje się w zależności od indywidualnych zaleceń żywieniowych dla danego pacjenta w celu zbilansowania kaloryczności oraz poziomu poszczególnych składników dla tej diety stosowanej w procesie żywienia pacjentów

Opracował: Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „ *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.