



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA W ŻYWIENIU DZIECI

1. Ustal optymalne dla siebie godziny posiłków, zgodnie z zasadami: pierwszy posiłek w ciągu 1 godziny od przebudzenia.
2. Spożywaj 5 regularnych posiłków w równych odstępach czasowych, najlepiej co 3 godziny, dzięki czemu unikniesz podjadania pomiędzy posiłkami. Jeśli już musisz podjadać, wybieraj zdrowe przekąski (warzywa pokrojone w słupki, owoce, orzechy bez dodatku soli i bez panierki, rzadziej suszone owoce).
3. Ostatni posiłek spożyj na 2-3 godziny przed snem.
4. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, zastosuj dietę normo kaloryczną, starając się uzyskać należną masę ciała. Koniecznie włącz aktywność fizyczną.
5. Nie zapominaj o dostarczeniu odpowiedniej ilości płynów – 1,5-2,5 litra na dzień. Podstawowym napojem powinna być woda źródłana lub mineralna. Napojami uzupełniającymi może być słaba herbata, kawa inka, kawa inka na mleku, kakao na mleku, kompot bez cukru. Zrezygnuj ze słodzonych napojów typu cola, wody smakowe, napoje owocowe, nektary, soki.
6. Jedz codziennie 4-5 porcji różnych warzyw np. pomidory, brokuły, kalafior, ogórki, sałaty, paprykę, marchew, seler, pietruszkę itp., najlepiej na surowo, w postaci surówek, sałatek, jako dodatek do kanapek lub pokrojone jako przekąski (1 porcja to np. 1 szklanka warzyw liściastych, 1 średni pomidor lub pół szklanki warzyw gotowanych). Staraj się, aby warzywa znalazły się w każdym z posiłków.
7. Owoce spożywaj rzadziej, szczególnie jeśli masz nadwagę lub otyłość, gdyż są bardziej kaloryczne i zawierają więcej cukrów, ale nie rezygnuj z nich w zupełności – to źródło cennych składników. Wystarczy, że zjesz 1-2 porcje dziennie. Jeśli masz nadmierną masę ciała, ogranicz spożycie owoców, szczególnie suszonych. Porcja owoców to 1 średnie jabłko, gruszka, pomarańcza lub ¼ szklanki owoców suszonych.
8. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe. Zawierają one błonnik, węglowodany złożone, witaminy min. z grupy B, oraz składniki mineralne, które sprzyjają prewencji wielu przewlekłych chorób niezakaźnych, w tym otyłości. Wybieraj płatki owsiane, jęczmień itp., otręby, chleb z mąki razowej (bez zawartości słodu, miodu, karmelu). Staraj się nie rezygnować z makaronu, kasz i ryżu. Wybieraj grube kasze (gryczana, pęczak, jęczmień gruby itp.), brązowy ryż, ryż czerwony, makaron razowy.
9. W ograniczonych ilościach spożywaj produkty z mąki pszennej (szczególnie pieczywa) oraz wyroby garmazeryjne typu placki, pierogi, kluski. W zamian przygotuj placki i naleśniki z mąki razowej. Spożywaj je z warzywami, z twarogiem lub świeżymi owocami.
10. Zwiększ udział w diecie niskotłuszczowych produktów mlecznych najlepiej do 2% tłuszczu, które są bardzo dobrym źródłem białka i wapnia. Dzięki niskiej zawartości tłuszczu obniżysz również udział nasyconych kwasów tłuszczowych. Spożywaj minimum 2, a najlepiej 3-4 porcje dziennie. Wybieraj naturalne jogurty, naturalne kefiry, zsiadłe mleko, sery twarogowe. Jedna porcja to np. 1 szklanka mleka lub 1 kubek jogurtu naturalnego (150 g). Jeśli lubisz jogurty owocowe, to dodaj świeże lub mrożone owoce do jogurtu naturalnego. Możesz również dodać płatki owsiane, otręby, płatki jęczmień, nasiona, orzechy.



11. Ogranicz spożycie tłuszczów, zwłaszcza nasyconych, czyli pochodzenia zwierzęcego. Unikaj, a najlepiej zrezygnuj z wędlin rozdrabnianych (typu mortadela, parówki, parówkowa, pasztet, salceson) z baleronu, boczku, smalcu, słoniny, tłustej wieprzowiny (karkówka, żeberka, golonka), baraniny, serów żółtych, serów pleśniowych i topionych. Wybieraj chude mięsa (drób bez skóry jak indyk, kurczak, cielęcina, chuda wieprzowina-schab, szynka), wędliny jednogatunkowe (typu szynka, polędwica). Jeśli masz możliwość sam/sama zrób wędliny, gotując mięso. Spożycie tych produktów nie powinno być większe niż dwie porcje na dobę. Zalecane jest spożywanie jajek, najlepiej z wiadomego pochodzenia. Jajka to doskonałe źródło białka, które swoim składem przypomina białka ustrojowe.
12. Nie zapominaj o nasionach roślin strączkowych, to również doskonałe źródło białka, witamin i minerałów. Możesz spożywać je kilka razy w tygodniu w różnej postaci, np. w postaci zupy, pasztetu, pasty, jako dodatek do II dań, surówek czy sałatek itp.
13. Nie zapominaj o rybach, szczególnie morskich, świeżych lub mrożonych. Spożywaj je minimum dwa razy w tygodniu pieczone lub gotowane. Zawierają one cenne kwasy omega-3. Unikaj smażenia, ponieważ niweluje ono korzystne właściwości ryb i podwyższa kaloryczność ze względu na dodany tłuszcz. Wybieraj dorsza, solę, mintaja, mirunę, morszczuka, łososia, itp. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, spożywaj chude ryby morskie. Unikaj konserw rybnych, ryb wędzonych, gotowych past rybnych oraz ryb smażonych w panierce na tłuszczu.
14. Wprowadź do swojej diety olej rzepakowy, olej lniany, oliwę z oliwek, orzechy, pestki z dyni. Tłuszcze roślinne dodawaj do sałatek, surówek lub innych potraw na zimno w ilości 1 łyżka stołowa na 1 porcję. Nie podjadaj dowolnie w ciągu dnia orzechów czy pestek, tylko dodawaj je do swoich posiłków w ilości nie więcej niż 1 garść dziennie.
15. Pamiętaj o odpowiedniej obróbce termicznej, która ma ogromne znaczenie dla zdrowia. Długa obróbka pozbawia produkt z zawartych w nim witamin i minerałów. Spożywaj lekkostrawne posiłki. Unikaj potraw smażonych w panierce na tłuszczach (także na oleju/oliwie), wędzonych, bardzo pikantnych, produktów o dużej zawartości tłuszczu. Posiłki gotuj w wodzie lub na parze, duś bez obsmażania na tłuszczu (można to zrobić na suchej patelni), piecz w rękawie foliowym lub smaż na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu i bez panierki.
16. Zrezygnuj z gotowych dań, z potraw typu fast food. Zawierają one dużo tłuszczu, szczególnie nasyconych oraz kwasy tłuszczowe trans, które wpływają niekorzystnie na Twój układ naczyniowo-sercowy. Zawarta w nich nadmierna ilość soli, substancji dodatkowych (np. glutaminian sodu) obciążają Twój organizm.
17. Jeśli lubisz potrawy typu fast food zamień je na zdrowsze odpowiedniki np.:
 - frytki zamień na ziemniaki opiekane,
 - kebab w bułce zamień na bułkę razową z pieczonym mięsem drobiowym, dodaj surówkę, dowolne warzywa i sos jogurtowy,
 - hamburgera zamień na hamburgera w bułce razowej z dodatkiem pieczonego lub grillowanego na suchej patelni wołowego kotleta, dodaj dowolne warzywa, sos jogurtowy, ketchup lub musztardę,
 - pizzę zamień na pizzę na mące razowej z dużym dodatkiem warzyw, z chudą szynką i niewielką ilością sera mozzarella.
18. Unikaj cukru, słodczy, słodzonych napojów gazowanych, napojów energetycznych, ciast, czekolad itp., a także paluszków, ciastek, chipsów itp. Nie spożywaj produktów zawierających następujące składniki: syrop glukozowo-fruktozowy, fruktozę, utwardzony tłuszcz roślinny, tłuszcz palmowy.



19. Jeśli jednak nie potrafisz zrezygnować ze słodczy, słodzonych napojów i słonych przekąsek, zamień je na:

- orzeszki bez dodatku soli i panierki,
- ciasteczka owsiane własnej produkcji, batoniki bakaliowe własnej produkcji, ciasto z fasoli itp.,
- jogurt/kefir naturalny z dodatkiem świeżych/mrożonych owoców, z dodatkiem musów owocowych, z płatkami owsianymi/jęczmiennymi/otrębami lub granolą własnej produkcji lub/i z dodatkiem orzechów lub nasion,
- koktajle owocowe, koktajle owocowo-warzywne,
- lody własnej produkcji przygotowane ze świeżych lub mrożonych owoców,
- kompoty lub wodę z dodatkiem soku wyciśniętego z cytryny lub pomarańczy, mięty.

20. Nie dosalaj swojego talerza. Unikaj gotowych mieszanek przyprawowych czy kostek rosołowych z solą lub z glutaminianem sodu (oraz innymi sodowymi wzmacniaczami smaku). Stosuj natomiast zioła i przyprawy w postaci świeżej lub suszonej np. natkę pietruszki, koperek, szczypiorek, bazylię, oregano, tymianek, lubczyk, majeranek itp.

21. Nie zapominaj o aktywności fizycznej. Dobierz ją do własnych preferencji. Prawidłowo dobrana aktywność fizyczna prowadzi do zachowania zdrowia oraz sprzyja rozwojowi organizmu. Wpływa na prawidłową budowę mięśni, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi wydolność i znacznie zwiększa sprawność.

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Jedz owoce, chrup warzywa – to na zdrowie świetnie wpływa.

**OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek**



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce