

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-2A</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA MAŁEGO DZIECKA 1-3 R.Ż.</b>	<b>Wydanie</b>	<b>1</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>11.03.2024</b>
		<b>Strona</b>	<b>1/3</b>

	<b>Nazwisko</b>	<b>Stanowisko</b>	<b>Data</b>	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
<b>Sprawdził</b>	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
<b>Zatwierdził</b>	Jan Bajno	Prezes		

## 1. Opis diety

Dieta polega na doborze odpowiednich produktów oraz technik kulinarnych, które mają poprawić strawność składników odżywczych.

Podstawą prawidłowego żywienia dzieci jest zbilansowana i urozmaicona dieta uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych : produkty zbożowe, mleczne, mięso, ryby, jaja, warzywa, owoce, ziemniaki oraz tłuszcze.

Wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu pacjenta.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- temperatura posiłków powinna być umiarkowana
- posiłki sporządzać z naturalnych składników
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną
- wykluczyć zasmażki do potraw
- wykluczyć lub ograniczyć cukier i sól

W żywieniu małych dzieci należy zwrócić uwagę na produkty niewskazane do częstego spożycia, ze względu na możliwość wczesnego kształtowania nieprawidłowych nawyków żywieniowych i/lub ich niepożądane konsekwencje zdrowotne. Do takich produktów zalicza się sól, cukier, przetwory mięsne niskiej jakości, słodzone napoje gazowane.

## 2. Produkty dozwolone i przeciwwskazane

<b>Produkty</b>	<b>Dozwolone</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
Produkty zbożowe	wszystkie mąki , białe pieczywo , kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), jaglana , , płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okrasu , suchary.	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, 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
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru(np. jogurt, kefir, maślanka	mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana.
Jaja	gotowane na miękko, gotowane na twardo (jeśli dobrze tolerowane), jaja sadzone i jajecznica na parze.	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-2A</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA MAŁEGO DZIECKA 1-3 R.Ż.</b>	<b>Wydanie</b>	<b>1</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>11.03.2024</b>
		<b>Strona</b>	<b>2/3</b>

Mięso, wędliny, i ryby	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 np. szynkowej, krakowskiej, galaretki drobiowe. Wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ryby gotowane, w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach) .	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, konserwy mięsne. Ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju.
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach).	tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy.
Warzywa	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, gotowany kalafior, brokuł( w ograniczonych ilościach ), pomidor bez skóry,, starte ogórki kiszane bez skóry, ograniczonych ilościach) , marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek. ziemniaki, bataty: gotowane,	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 smażone.
Owoce	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)	owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (takie jak czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone
Desery	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, musy owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, biszkoptowe,	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	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	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary herbaty i kawy, napoje energetyzujące.

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-2A</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA MAŁEGO DZIECKA 1-3 R.Ż.</b>	<b>Wydanie</b>	<b>1</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>11.03.2024</b>
		<b>Strona</b>	<b>3/3</b>

	cukru lub z małą ilością cukru).	
Przyprawy	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).	ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe 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.

### 3. Założenia diety

<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Wiek</b>	<b>Jednostki</b>
Energia	24 -36 miesięcy	1000 kcal
Białko	24 -36 miesięcy	10-20 % En
Tłuszcze ogółem	24 -36 miesięcy	35-40% En
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
W tym cukry	24 -36 miesięcy	5-10% En
Błonnik	24 -36 miesięcy	10 g/os/d
Sód	24 -36 miesięcy	750mg/d