



Dieta Podstawowa  
Dzieci (10-18 lat)  
Zalecenia Żywieniowe  
Przykładowy Jadłospis Jakościowy

---

1945 kcal  
1 dzień

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

---

ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

## Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



### Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



### Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



### Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Prawidłowe żywienie dziecka wpływa nie tylko na rozwój fizyczny, intelektualny czy emocjonalny, gwarantuje utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia zarówno teraz jak i w późniejszych etapach życia. Znaczenie dla zdrowia mają bowiem prawidłowe nawyki żywieniowe, które kształtują się od momentu rozszerzania diety. Wartość energetyczna całodiennej diety dziecka zależy od wieku, wzrostu, masy ciała i aktywności fizycznej: chłopcy (10-18 lat) powinni spożywać dziennie od 2000 do 4000 kcal/dziennie; dziewczynki (10-18 lat) natomiast od 1800 do 2850 kcal.

Spożywaj minimum 400 g różnokolorowych warzyw i owoców, z czego większość powinny stanowić warzywa, każda ich dodatkowa porcja to korzyści dla zdrowia. 400 g warzyw i owoców to na przykład: 1 średni pomidor, 1 szklanka różyczek brokuła, garść fasolki szparagowe, 1 średnie jabłko. Produkty zbożowe pełnoziarniste powinny być spożywane przy każdym głównym posiłku. Zalecane jest, aby ich spożycie nie było mniejsze niż 90 g na dzień. Ogranicz spożycie produktów zbożowych tj. chleb pszenny, jasne bułki, płatki śniadaniowe, wybieraj produkty pełnoziarniste np. pieczywo razowe, graham, płatki owsiane górskie, makarony razowe, grube kasze np. gryczaną.

Wybieraj różnorodne źródła białka tj. nasiona roślin strączkowych, mięso, ryby, mleko i produkty mleczne oraz ich roślinne zamienniki wzbogacone w wapń, jaja, a także orzechy pestki i nasiona. Staraj się dobierać produkty naprzemiennie, tak aby zapewnić różnorodność spożywanych posiłków. Ogranicz spożycie tłustego czerwonego mięsa i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na rzecz mięsa drobiowego. Ryby (szczególnie tłuste tj. łosoś, śledź) i nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycza) spożywaj przynajmniej 2 razy w tyg. Wypijaj 2 szklanki mleka dziennie- możesz je zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym. Wybieraj produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, bez dodatku cukru.

Postaw na tłuszcze roślinne tj. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych trans (ciastka, batoniki, słone przekąski). Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie, zastąp ją ziołami. Nie dosalaj potraw, wybieraj produkty bez dodatku soli.

Zamień słodkie napoje na wodę, nie dosładzaj herbaty. Wybieraj potrawy bez dodatku cukru. Zamiast słodczy jedź owoce, orzechy i nasiona. Staraj się jeść regularnie, unikaj podjadania. Ostatni posiłek zjedź 2-3 godziny przed snem. Źródło ncez.pzh.gov.pl

Kierownik Działu Żywienia  
Dietetyk  
Samodzielnego Publicznego Zespołu  
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
*Gis-Pekata*  
mgr Magdalena Gis-Pekata

# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

### Owsianka z duszonym jabłkiem

mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 250 g (1 szklanka) | jabłko - 188 g (1 średnia sztuka) | płatki owsiane - 50 g (5 łyżek) | miód pszczeli - 10 g (0.3 łyżki) | cynamon mielony - 5 g | kardamon - 1 g | kurkuma mielona - 1 g | pieprz czarny - 1 g | orzechy włoskie - 15 g

1. Do garnka włóż płatki owsiane, wlej mleko.
2. Garnek postaw na palniku i gotuj owsiankę na niedużej mocy, często mieszając.
3. W drugim garnku wsyp obrane i pokrojone jabłka i wszystkie przyprawy, praż, ciągle mieszając. W czasie prażenia jabłek dodaj wodę, aby jabłka się nie przypaliły, a zmiękły.
4. Owsiankę wyłóż do miski, a na niej ułóż jabłka i orzechy,

waga - 521.0 g | energia - 552.4 kcal | białko - 18.1 g | tłuszcz - 17.3 g | węglow. og. - 86.6 g

## II ŚNIADANIE

### Kanapki z hummusem papryką i kiełkami

chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki) | hummus, gotowy - 40 g | papryka czerwona, słodka - 75 g | brokuły, kiełki - 10 g

1. Chleb posmaruj pastą hummus.
2. Pokrój drobno umyte warzywa i nałóż na kanapkę.

waga - 185.0 g | energia - 259.2 kcal | białko - 8.0 g | tłuszcz - 8.5 g | węglow. og. - 42.5 g

## OBIAD

### Ryba na parze z kaszą i warzywami

kasza gryczana niepalona, gotowana - 200 g | fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, bez soli - 200 g | dorsz, filety gotowane na parze - 150 g | olej rzepakowy uniwersalny - 10 g (5 łyżeczek) | koper ogrodowy, suszony - 3 g | pieprz czarny - 1 g

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Rybę posyp pieprzem i ziołami.
3. Ugotuj ją na parze przez 15-20 minut (saute lub zawiniętą w papilot z papieru do pieczenia).
4. Fasolkę ugotuj we wrzącej wodzie lub na parze i polej olejem.

### Sałatka warzywna ze słonecznikiem

sałata masłowa - 30 g (5 liści większych) | oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka) | sok ze świeżej cytryny - 5 g (z 0.1 cytryny) | papryka czerwona, słodka - 50 g (0.2 dużej sztuki) | pomidory, czerwone - 50 g (0.5 małej sztuki) | słonecznik, nasiona - 10 g (2 łyżeczki)

1. Poszarp sałatę, dodaj pokrojone warzywa.
2. Polej oliwą i sokiem z cytryny

waga - 717.0 g | energia - 697.5 kcal | białko - 46.6 g | tłuszcz - 26.9 g | węglow. og. - 75.0 g

## PODWIECZOREK

### Koktajl truskawka, szpinak

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (9 łyżek) | truskawki, mrożone - 100 g (0.2 opakowania) | szpinak - 20 g (1

średnia porcja) | zarodki pszenne - 15 g (3 łyżeczki) 1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

waga - 335.0 g | energia - 208.5 kcal | białko - 13.9 g | tłuszcz - 5.9 g | węglow. og. - 27.0 g



## KOLACJA

### Zupa krem z białych warzyw i grzanki

Zjedz 1 porcję (400g).

Przepis na 2 porcje (795g).

bulion jarzynowy - 249.9 g (1.5 chochli) | ziemniaki - 99.9 g | kalarepa - 99.9 g (1 mała sztuka) | kalafior - 80.0 g | mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 80.0 g (7 łyżek) | por - 59.5 g (0.5 małej sztuki) | cebula - 35.0 g (0.5 małej sztuki) | seler korzeniowy - 31.0 g (0.5 mały kawałek na zupę) | pietruszka, korzeń - 27.0 g (1 mała sztuka) | olej rzepakowy uniwersalny - 20.0 g (10 łyżeczek) | czosnek - 10.0 g (1 duży ząbek) | sól morską jodowaną - 1.0 g (0.2 łyżeczki) | chleb żytni razowy - 1.0 g | pieprz czarny - 0.5 g

1. Warzywa umyj, obierz i pokrój w kostkę. Na oleju usmaż pora i cebulę.
2. Dodaj czosnek oraz wszystkie pozostałe warzywa i duś kilka minut.
3. Dodaj sól, rozmaryn i pieprz, wlej mleko oraz bulion i gotuj do miękkości warzyw na małej mocy palnika.
4. Kiedy warzywa będą miękkie, zmiksuj zupę blenderem na gładki krem. Z pieczywa zrób grzanki

---

waga - 400.0 g | energia - 227.3 kcal | białko - 6.9 g | tłuszcz - 11.9 g | węglow. og. - 26.5 g

## PODSUMOWANIE DNIA

waga - 2158.0 g | energia - 1945.0 kcal | białko - 93.7 g | tłuszcz - 70.5 g | węglow. og. - 257.6 g

