



Dieta Podstawowa
Dzieci (4-9 lat)
Zalecenia Żywieniowe
Przykładowy Jadłospis Jakościowy

1571 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. kielbas, 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 całodennej diety dziecka zależy od wieku, wzrostu, masy ciała i aktywności fizycznej: 4-6 lat to ok. 1400 kcal; 7-9 lat to ok. 1800 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 dobrać produkty naprzemiennie, tak aby zapewnić różnorodność spożywanych posiłków. Ogranicz spożycie tłustego czerwonego mięsa i przetworów mięsnych (wędliny, kielbasy) 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-Pekala
mgr Magdalena Gis-Pekala

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Naleśniki z serem białym i truskawkami

mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 75 g (6 łyżek) | mąka pszenna, typ 500 - 30 g (2 lekko czubata łyżka) | mąka orkiszowa pełnoziarnista - 20 g | jaja kurze całe - 10 g (0.25 sztuki (kl. wagowa S)) | olej rzepakowy uniwersalny - 8 g (1 łyżka) | ser twarogowy półtłusty - 50 g (1 plaster) | jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2 łyżki) | truskawki - 100 g (1 średnia porcja)

1. Mąkę pszenną, mąkę pełnoziarnistą, mleko, jaja dokładnie wymieszaj. Patelnię posmaruj olejem rzepakowym i usmaż naleśniki.
2. Naleśniki posmarować twarożkiem.
3. Umyte i pozbawione szypułek truskawki pokrój w plasterki. Część truskawek połóż na twarożku, złoż naleśniki w trójkąty.
4. Naleśniki udekoruj jogurtem naturalnym oraz pozostałymi truskawkami

waga - 343.0 g | energia - 424.4 kcal | białko - 22.1 g | tłuszcz - 15.1 g | węglow. og. - 52.0 g

II ŚNIADANIE

banan - 115.0 g (1 średnia sztuka)

waga - 115.0 g | energia - 111.6 kcal | białko - 1.1 g | tłuszcz - 0.3 g | węglow. og. - 27.0 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 - 100 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.

Surówka z marchewki i jabłka z olejem

marchew - 120.0 g (1 średnia sztuka) | jabłko - 50.0 g (0.5 małej sztuki) | pieprz czarny - 1.0 g | olej rzepakowy uniwersalny - 6.0 g (3 łyżeczki) | sól biała - 0.1 g



1. Marchewkę i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tarce.
2. Dodaj olej pieprz, sól, kwasek cytrynowy i wymieszaj.

waga - 660.7 g | energia - 596.6 kcal | białko - 34.3 g | tłuszcz - 18.6 g | węglow. og. - 80.9 g

PODWIECZOREK

Koktajl truskawka, szpinak

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (4 łyżki) | truskawki, mrożone - 100 g (0.2 opakowania) | szpinak - 20 g (1 średnia porcja) | banan - 55 g (0.5 średniej sztuki)

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

waga - 275.0 g | energia - 149.6 kcal | białko - 6.1 g | tłuszcz - 2.6 g | węglow. og. - 26.9 g



KOLACJA

Kanapka z serem

bułki grahamki - 50 g (1 sztuka) | masło ekstra - 10 g (1 porcja) | ser, edamski tłusty - 20 g (1 plaster) | szynka z indyka - 20 g | sałata masłowa - 10 g (0.1 cała główka) | rzodkiewka - 10 g (0.1 średniej porcji)

1. Z podanych składników przyrządź kanapkę.

waga - 120.0 g | energia - 288.8 kcal | białko - 13.4 g | tłuszcz - 14.1 g | węglow. og. - 28.9 g

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 1513.7 g | energia - 1570.8 kcal | białko - 77.1 g | tłuszcz - 50.9 g | węglow. og. - 215.7 g

