



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

1604 kcal
1 dzień

Samodzielny Publiczny
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

ul. Piłsudskiego 11
22-500 Hrubieszów

Zalecenia żywieniowe

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia osób zdrowych polegająca na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych.

Spożywaj 5-6 posiłków dziennie o regularnych porach. Ostatni posiłek spożywaj 3 godziny przed snem. Dokładnie przeżuwyj pokarmy.

Najbardziej zalecaną metodą przygotowania potraw jest przede wszystkim gotowanie na parze, w wodzie, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu.

Unikaj spożywania potraw gorących jak i zimnych.

Unikaj słodzonych, gazowanych napojów- wybieraj wodę.

Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia np. tłuste czerwone mięso i przetwory mięsne (karkówka, boczek, wędliny, kiełbasy) potrawy smażone na tłuszczu, wędzone; nasiona roślin strączkowych (fasola, bób, soczewica).

Ogranicz spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych (tj. chleb żytni, graham, pełnoziarniste płatki, grube kasze, razowe makarony, ryż brązowy). Zastąp je produktami zbożowymi z mniejszą zawartością błonnika (pieczywo pszenne, bułki pszenne, drobne kasze tj. kasza manna, jaglana, ryż biały, makaron pszenny, ryżowy)

Ogranicz spożycie surowych warzyw i owoców. Spożywaj je w formie obranej i przetworzonej (gotowane/pieczone). Na surowo: zielona sałata, starta marchew z jabłkiem, pomidor bez skórki, banan, mango, brzoskwinia bez skórki. Unikaj cebuli, czosnku, kapusty, kalafiora, grzybów, warzyw w occie.

Po zmniejszeniu dolegliwości staraj się wprowadzać te produkty stopniowo w niewielkich ilościach, aby sprawdzić tolerancje organizmu na dany produkt.

Zmniejsz spożycie błonnika, stosuj metody dzięki którym będzie on lepiej tolerowany: rozdrabniaj owoce i warzywa poprzez miksowanie, przecieranie przez sito; wydłużaj czas gotowania warzyw i owoców, usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców.

Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie- możesz je zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym. Wybieraj produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), bez dodatku cukru. Zrezygnuj z serów: topionych, żółtych, pleśniowych, typu feta.

Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (słonina, smalec) zamień na roślinne tj. oliwę 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. Wybieraj delikatne przyprawy tj. majeranek, tymianek, oregano, bazylia, papryka słodka, sok z cytryny. Nie dosalaj potraw, wybieraj produkty bez dodatku soli. Zrezygnuj ze stosowania kostek rosołowych, mieszanek przypraw z dużą ilością soli, gotowych sosów, majonezu, musztardy, chrzanu, octu oraz ostrych przypraw tj; chilli.

Unikaj gotowanych jaj na twardo- spożywaj jajka gotowane na miękko, w formie jajecznicy i omletów gotowanych na parze.

Nie spożywaj orzechów, pestek z dyni, nasion słonecznika, przetworzonych produktów tj. chipsy, paluszki, ciastka, fast-foody.

Wybieraj zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych. Mięsa i ryby przyrządzaj z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych. Ryże, kasze i makarony gotuj tak, aby były „lekko rozklejone”

Zrezygnuj z zup i sosów na tłustych wywarach mięsnych z zasmażką. Nie spożywaj gotowych dań w słoiku, w panierce.

Źródło: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Red. Ciborowska, Helena; Ciborowski, Artur . Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2021; ncez.pzh.gov.pl

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



DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Lekkostrawna owsianka z duszonym jabłkiem

mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 250 g (1 szklanka) | jabłko - 188 g (1 średnia sztuka) | płatki owsiane - 40 g (4 łyżki) | cynamon mielony - 5 g | kardamon - 1 g | kurkuma mielona - 1 g | masło ekstra - 2 g (0.2 porcji)

1. Do garnka włóż płatki owsiane błyskawiczne, wlej mleko.
2. Garnek postaw na palniku i gotuj owsiankę na niedużej mocy, często mieszając.
3. W drugim garnku wsyp odrobinę masła, 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 duszone jabłka.

waga - 487.0 g | energia - 395.4 kcal | białko - 14.4 g | tłuszcz - 9.2 g | węglow. og. - 68.4 g

II ŚNIADANIE

Kanapki z twarogiem i dżemem

ser twarogowy chudy - 25 g (0.5 plastra) | chleb pszenny - 30 g | masło ekstra - 5 g (1 porcja) | dżem truskawkowy, niskosłodzony - 15 g (1 łyżeczka)

1. Chleb posmaruj masłem, nałóż ser twarogowy i odrobinę dżemu.

waga - 75.0 g | energia - 162.3 kcal | białko - 7.6 g | tłuszcz - 4.7 g | węglow. og. - 22.9 g

OBIAD

Pieczona pierś z indyka w ziołach

mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 porcja) | oliwa z oliwek - 5 g (2.5 łyżeczki) | bazylia suszona - 1 g | zioła prowansalskie - 100 g

1. Mięso z piersi indyka zamarynuj w oliwie i przyprawach.
2. Zawień w folie i piecz w 180 stopniach 25 minut.

PONADTO

ziemniaki gotowane - 200.0 g | brokuły, gotowane, odsączone, bez soli - 150.0 g (2 szklanka, krojone)

waga - 556.0 g | energia - 637.7 kcal | białko - 37.9 g | tłuszcz - 13.7 g | węglow. og. - 114.4 g

PODWIECZOREK

Koktajl mango, kiwi, banan

mango - 60 g (0.2 sztuki) | kiwi - 79 g (1 mała sztuka) | banan - 80 g (1 mała sztuka) \

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

waga - 219.0 g | energia - 166.4 kcal | białko - 1.8 g | tłuszcz - 0.8 g | węglow. og. - 40.0 g



KOLACJA

Zupa krem z marchewki

woda - 300 g (1 szklanka) | seler korzeniowy - 30 g (0.5 mały kawałek na zupę) | marchew - 100 g | groszek ptysiowy - 30 g (1 porcja) | sól biała - 0.1 g | ziele angielskie całe - 1 g | liść laurowy - 1 g | oliwa z oliwek - 5 g | gałka muskatołowa, mielona - 1 g

1. Do wody dodaj warzywa i gotuj je do miękkości.
2. Gdy warzywa zmiękną zmiksuj na papkę, dodaj oliwę z oliwek.
3. Podawaj z groszkiem ptysiowym.

waga - 468.1 g | energia - 242.4 kcal | białko - 6.1 g | tłuszcz - 14.9 g | węglow. og. - 24.3 g

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 1805.1 g | energia - 1604.2 kcal | białko - 67.9 g | tłuszcz - 43.3 g | węglow. og. - 269.9 g

