

Dla kogo przeznaczona jest dieta?

Dieta podstawowa jest przeznaczona dla dzieci powyżej 24 miesiąca życia i młodzieży niewymagających specjalnych ograniczeń żywieniowych. Stosuje się ją w placówkach medycznych jako standardowy sposób żywienia, w okresie rekonwalescencji oraz w profilaktyce zdrowotnej. Może być także stosowana u dzieci i młodzieży, którzy chcą odżywiać się w sposób racjonalny i wspierający ogólne zdrowie.

Cel diety:

Jest to model żywienia stanowiący punkt odniesienia dla innych diet leczniczych. Jej celem jest dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich proporcjach, utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz wsparcie funkcjonowania organizmu. W razie potrzeby stanowi bazę do modyfikacji w chorobach wymagających szczególnych zaleceń.

Krótką charakterystyka:

Dieta podstawowa opiera się na różnorodnych, naturalnych produktach i zbilansowanych posiłkach. Uwzględnia wszystkie grupy żywności: produkty zbożowe, warzywa, owoce, źródła białka, nabiał oraz zdrowe tłuszcze. Posiłki są łatwostrawne, urozmaicone i przygotowywane w sposób sprzyjający zachowaniu wartości odżywczej produktów.

Ogólne zasady żywienia:

Zaleca się spożywanie 4–5 posiłków dziennie o regularnych porach. Podstawą codziennego jadłospisu powinny być warzywa i owoce, produkty zbożowe oraz pełnowartościowe źródła białka. Warto wybierać produkty jak najmniej przetworzone i ograniczać nadmiar cukru, soli oraz tłuszczów nasyconych. Należy dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, pijąc głównie wodę oraz napoje niesłodzone.

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

- W codziennym żywieniu zaleca się pieczywo pszenne i żytnie, kasze, ryż, makarony oraz ziemniaki
- Warzywa i owoce powinny być obecne w każdym dniu, zarówno w formie surowej, jak i gotowanej
- Źródłem białka mogą być chude mięsa drobiowe, chuda wołowina, ryby, jaja oraz rośliny strączkowe. Wskazane są mleko i fermentowane napoje mleczne oraz sery twarogowe. Do przygotowywania potraw warto używać niewielkich ilości olejów roślinnych lub masła.
- Należy ograniczać tłuste mięsa i wędliny, nadmiar potraw smażonych, słodczy, wyrobów cukierniczych oraz produktów wysoko przetworzonych
- Niewskazane jest częste spożywanie napojów słodzonych, energetyzujących oraz wód smakowych z dodatkiem cukru

Zamienniki pomocne w praktyce:

- zamiast śmietany – jogurt naturalny
- zamiast tłustych wędlin – chude mięso pieczone
- zamiast słodzonych napojów – woda lub herbata bez cukru
- zamiast słodczy – owoce lub deser mleczny bez dodatku cukru

Techniki kulinarne:

Najlepiej sprawdzają się metody przygotowywania potraw takie jak gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie, pieczenie w folii lub naczyniach żaroodpornych oraz grillowanie bez dodatku tłuszczu. Smażenie powinno być ograniczone, a panierowanie stosowane sporadycznie.

Wskazówki praktyczne:

Warto planować posiłki z wyprzedzeniem i opierać je na prostych, świeżych produktach. Czytanie etykiet pomaga ograniczyć nadmiar cukru, soli i tłuszczu w diecie. Smak potraw można wzbogacać ziołami i przyprawami zamiast dużej ilości soli. Regularne, urozmaicone żywienie sprzyja utrzymaniu dobrej kondycji organizmu i stanowi podstawę zdrowego stylu życia.

Więcej informacji: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>