

Dla kogo dedykowana jest dieta? Dieta przeznaczona jest dla dzieci powyżej 12. miesiąca życia oraz dla starszych dzieci i młodzieży wymagających oszczędzania przewodu pokarmowego, np. w trakcie infekcji przebiegających z gorączką, chorób przewodu pokarmowego czy w okresie rekonwalescencji po zabiegach.

Cel diety:

Celem jest poprawa tolerancji posiłków, ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych oraz wsparcie organizmu w okresie osłabienia. Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej poprzez eliminację potraw ciężkostrawnych.

Charakterystyka diety:

Dieta jest pełnowartościowa i dostosowana do wieku dziecka. Ogranicza się produkty bogate w błonnik nierozpuszczalny oraz wzdymające. Posiłki powinny być świeże, urozmaicone i atrakcyjne wizualnie.

Ogólne zasady:

- 4–5 posiłków dziennie o stałych porach
- W każdym głównym posiłku źródło białka (mięso, ryba, jajo)
- Co najmniej 2 porcje mleka lub jego zamienników wzbogacanych w wapń i witaminę D
- Ograniczenie soli i cukru
- Woda jako podstawa nawodnienia

Produkty zalecane i niedozwolone:

Zalecane:

- Jasne pieczywo (pszenne, pszenno-żytnie, sporadycznie graham), drobne kasze, biały ryż
- Gotowane warzywa (marchew, dynia, cukinia)
- Owoce dojrzałe bez skórki
- Chude mięso, ryby (np. łosoś, dorsz, pstrąg)
- Jaja – gotowane na twardo lub jajecznica na parze
- Produkty mleczne chude lub częściowo odtłuszczone np. mleko 2% tłuszczu, jogurty naturalne
- Masło, miękka margaryna, oleje roślinne,

Niedozwolone:

- Produkty smażone i tłuste
- Warzywa kapustne i cebulowe
- Słodczyce, napoje gazowane
- Wędzonki, konserwy

Techniki kulinarne:

Gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie bez tłuszczu, rozdrabnianie potraw. Unikać zasmażek i ciężkich sosów.

Wskazówki praktyczne:

- W czasie obniżonego apetytu podawać mniejsze porcje, częściej
- Unikanie zabielenia zup i sosów śmietaną, mleczkiem kokosowym, itp.
- Ograniczyć do minimum dodatek soli i cukru w diecie
- Dostosować konsystencję do wieku i umiejętności dziecka
- Nowe produkty wprowadzać stopniowo i obserwować ich tolerancję