

Zastosowanie:

Dla dzieci i młodzieży przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego.

Zalecenia:

- dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na wykluczenie z diety produktów pochodzenia zwierzęcego;
- dieta wymaga suplementacji składników odżywczych tj. wapń, witamina D, B12 i DHA w zależności od stanu klinicznego pacjenta;
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem produktów zbożowych, zamienników, mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów;
- dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji oraz obróbki termicznej;
- posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie – 3 posiłki główne oraz 2 posiłki uzupełniające podawane w tych samych porach;
- każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw lub owoców z przewagą przynajmniej 1/3 warzyw w postaci surowej;
- połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału: mąka razowa / chleb żytni razowy / graham / makaron pełnoziarnisty / kasze (gryczana, jaglana, pęczak) / ryż brązowy / płatki owsiane żytnie;
- mleko i przetwory mleczne należy zastąpić produktami roślinnymi w co najmniej trzech posiłkach w ciągu dnia;
- w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych: soja / ciecierzycza / groch / soczewica / fasola / bób;
- ryby zastąpić produktami będącymi źródłem DHA, np. olej z alg;
- należy ograniczyć tłuszc palmowy i kokosowy;
- należy ograniczyć dodatek soli i cukru;
- zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z jego małą ilością – do 5 g / 250 ml.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie, np. w wodzie i na parze;
- duszenie;
- pieczenia bez dodatku tłuszczu (w rękawach, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych);
- ograniczenie potraw smażonych do dwóch razy w jadłospisie dekadowym na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.

Praktyczne wskazówki:

- ograniczyć zabielenie zup i sosów mleczkiem kokosowym;
- nie dodawać zasmażek do potraw;
- ograniczyć do minimum cukry dodane;
- ograniczyć do minimum sól na rzecz naturalnych przypraw;
- zupy i sosy sporządzać z naturalnych składników bez konserwantów