



(P01) DIETA PODSTAWOWA

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Dieta podstawowa przeznaczona jest dla dzieci powyżej 24 miesiąca życia oraz młodzieży nie wymagających specjalistycznej diety. Dieta podstawowa jest dietą pełnowartościową, pokrywającą zapotrzebowanie na energię, białko, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne i witaminy.

DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII, BIAŁKA I PŁYNÓW

Zapotrzebowanie na energię zależy od masy ciała, stanu zdrowia i poziomu aktywności. W uproszczeniu można przyjąć:

Zapotrzebowanie na energię

Wiek	Energia (kcal/kg m.c. /dobę)
< 1 r.ż.	90-100
1-7 r.ż.	75-95
7-12 r.ż.	60-75
12-18 r.ż.	30-60

Zwiększone zapotrzebowanie na energię u dzieci i młodzieży związane jest dodatkowo z procesami wzrastania.

Zapotrzebowanie na białko

dla dzieci i nastolatków
mieści się w przedziale

**0,8-1,1 g białka /
kg masy ciała / dobę**

Zapotrzebowanie na białko
zależy od wieku, masy
ciała oraz aktywności fizycznej.

Zapotrzebowanie na płyny

Wiek	Woda (l/dobę)
2-3 r.ż.	1,3
4-9 r.ż.	1,6
9-13 r.ż.	1,9-2,1
13-18 r.ż.	2,0-2,5

Zapotrzebowanie wzrasta podczas
upałów, **gorączki** i zwiększonej
aktywności fizycznej.

JAK PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

Posiłki powinny być regularne (co 3–4 godziny) i zbilansowane. Każdy z nich powinien zawierać źródło białka (np. chude mięso, ryby, jajka, nabiał, rośliny strączkowe), węglowodanów złożonych (np. pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa lub owoce. Warto dodać także zdrowe tłuszcze (np. olej rzepakowy, oliwa, orzechy). Warzywa powinny stanowić połowę objętości talerza, a głównym napojem powinna być woda.





(P01) DIETA PODSTAWOWA

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

WĘGLOWODANY	- Należy ograniczyć spożycie produktów zbożowych wytwarzanych z jasnej, wysokooczyszczzonej mąki, takich jak: chleb pszenno-biały, biały makaron, biały ryż, drobne kasze (np. manna, kuskus), kajzerki itd. - Okolo połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty pełnoziarniste, np. pieczywo razowe lub graham, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy lub basmati pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, pęczak czy komosę ryżową. - Nie zaleca się słodczy, gotowych deserów, ciast, słodkich bułek i innych wysoko przetworzonych produktów cukierniczych. Zwiększone spożycie cukrów prostych zwiększa ryzyko próchnicy.
WARZYWA I OWOCE	- Wszystkie warzywa i owoce są zalecane – powinny stanowić podstawę diety i być spożywane codziennie w dużych ilościach: - dzieci 2–5 lat: minimum 250 g dziennie, - dzieci 6–9 lat: minimum 350 g dziennie, - dzieci powyżej 10 lat i młodzież: minimum 400 g dziennie. - Warto korzystać z mrożonych warzyw i owoców. - Dzieci powinny spożywać co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, najlepiej do każdego posiłku. Kluczowa jest różnorodność – zachowaj proporcję, w której 3/4 stanowią warzywa, a 1/4 owoce. - Nie zaleca się stosowania soków owocowych jako zamienników owoców!
TŁUSZCZE	- Zaleca się tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej lniany), tłuste ryby morskie. - Należy unikać tłuszczów nasyconych, takich jak masło, smalec czy śmietana, oraz tłuszczów trans obecnych w margarynach twardych, fast foodach, produktach smażonych i gotowych wypiekach. - Jedz orzechy i nasiona - dodawaj je do owsianki, jogurtów, szejków lub jako przekąskę. - Awokado pomimo że to owoc - jest doskonałym źródłem tłuszczu, może posłużyć do smarowania kanapek bądź do past (np. guacamole lub z dodatkiem jajka).
BIAŁKO	- Należy wybierać różnorodne źródła białka zwierzęce (np. mięso, ryby, jaja, nabiał) roślinne (np. rośliny strączkowe - fasola, soczewica, ciecierzycy; tofu, tempeh). - Zalecane jest, aby w każdym posiłku znalazło się źródło białka. - Niewskazane są tłuste mięsa czerwone oraz przetworzone wędliny, takie jak salami, parówki czy pasztety. - W przypadku wędlin lub parówek, zaleca się produkty o prostym składzie, zawierające co najmniej 90% mięsa.
JAJA	- Zalecane są jaja gotowane na twardo lub dobrze ścięte, np. w formie jajecznicy przygotowanej bez smażenia na tłuszczu, omletu na parze czy past jajecznych. - Nie zaleca się spożywania surowych jaj ani potraw zawierających surowe jaja (np.



(P01) DIETA PODSTAWOWA

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

	domowego majonezu, kremów, tiramisu, kogla-mogla) ze względu na ryzyko zakażenia Salmonellą.
NABIAŁ	- Mleko lub fermentowane produkty mleczne podawać codziennie, najlepiej w co najmniej 2 posiłkach. - Zalecane jogurty naturalne, kefiry, maślanki, twarogi, serki wiejskie i sery twarde. - Stosując produkty roślinne jako zamienniki mleka należy zwrócić uwagę, aby były wzbogacane w wapń, witaminę D i B12.
ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA I BEZPIECZEŃSTWO O ŻYWNOŚCI	- Zaleca się unikanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, dania instant i zupy w proszku. - Należy wybierać produkty świeże, dobrej jakości oraz przechowywane zgodnie z zaleceniami producenta. - Nie należy spożywać żywności po upływie terminu przydatności do spożycia ani produktów o zmienionym smaku, zapachu lub wyglądzie. - Nie należy spożywać produktów z oznakami pleśni, nawet po usunięciu widocznie zepsutej części, ponieważ obecność toksyn znajduje się w całym produkcie.
PRZYPRAWY	- Zalecane korzystanie z przypraw naturalnych, takich jak: imbir, kurkuma, goździki, cynamon, bazylia, oregano, lubczyk, zioła prowansalskie, zioła sycylijskie. - Odradza się przypraw typu "Warzywko", "Kucharek", "Vegeta" czy "Maggi", ponieważ zawierają dużą ilość soli.
NAPOJE	- W codziennej diecie powinny znaleźć się: woda (mineralna, źródlana, gazowana lub nie), napary ziołowe, herbata bez cukru. - Niewskazane napoje słodzone (w tym: napoje owocowe, herbaty granulowane, wody smakowe, napoje energetyzujące, napoje z kofeiną, herbaty typu ice tea).

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Stosuj zdrowe techniki kulinarne** – gotuj na parze, piecz, duś, grilluj bez smażenia na głębokim tłuszczu.
- Nie podjadaj między posiłkami** – jedz regularnie co 3–4 godziny, pij wodę, gdy poczujesz głód między posiłkami.
- Nie dosładzaj i nie dosalaj** – unikaj dodawania cukru i soli do potraw, ogranicz produkty przetworzone. Zamiast soli używaj dużej ilości suszonych ziół.
- Czytaj etykiety** – wybieraj produkty z prostym składem, bez zbędnych dodatków, cukru i nadmiaru soli.
- Jedząc poza domem** – wybieraj dania gotowane, pieczone lub grillowane, unikaj smażonych i panierowanych potraw, sosów na bazie śmietany oraz słodkich napojów.
- Planuj posiłki z wyprzedzeniem** – łatwiej utrzymać zdrowe nawyki i unikać przypadkowych, niezdrowych wyborów.
- Praktykuj wspólne spożywanie posiłków** - w spokojnej atmosferze, bez obecności telewizora, telefonu czy komputera.



(P01) DIETA PODSTAWOWA

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

- **Nowe produkty wprowadzaj stopniowo** - zachęcaj dziecko do próbowania bez presji.
- **Włącz dziecko w przygotowanie posiłków** - edukuj je żywieniowo poprzez zabawę, rozmowę i pozytywny przykład dorosłych.
- **Dbaj** o odpowiednią ilość snu.
- **Kontroluj** regularnie wzrost i masę ciała.
- **Pamiętaj** o prawidłowej higienie jamy ustnej. Po każdym posiłku zawierającym cukier dokładnie przepłucz usta, a następnie oczyść zęby. Zdrowie jamy ustnej jest ściśle związane z ogólnym stanem zdrowia człowieka.
- Pamiętaj o **regularnym piciu wody**, małymi łydkami przez cały dzień i dąż do zminimalizowania odwodnienia. O tym, czy nasz organizm jest nawodniony świadczyć może m.in. kolor moczu – ciemny mocz to znak odwodnienia.
- **Wyjdź na świeże powietrze.** Kontakt z naturą poprawia działanie układu nerwowego, wspomaga sprawność intelektualną, zmniejsza stany depresyjne i lękowe, poprawia jakość snu i samopoczucie oraz usprawnia procesy trawienia.

Zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji z dietetykiem. W przypadku schorzeń, wątpliwości lub potrzeby modyfikacji zaleceń zaleca się kontakt z wykwalifikowanym specjalistą.

PIŚMIENNICTWO:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
2. Szostak-Węgierek D. *Żywność człowieka zdrowego i chorego*. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
3. Myszkowska-Rygiak J., Harton A. Healthy diet – healthy life: the role of diet in lifestyle medicine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(7):3842. doi:10.3390/ijerph19073842
4. Braegger c. et. al. *Practical Approach to Pediatric Enteral Nutrition: A Comment by the ESPGHAN Committee on Nutrition*. *JPGN* 2010;51: 110-122.
5. Książek J. I wsp. *Zalecenia leczenia żywieniowego u dzieci 2021*. PZWL.
6. Toporowska-Kowalska, Kierkuś i wsp. „Leczenie żywieniowe i żywienie dojelitowe” – Żywność i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. Pod redakcją H. Szajewskiej i A. Horwath; 2017; str. 111-129.
7. Sobotka L. I wsp. „Postawy żywienia klinicznego” 2013.