



WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY
SZPITAL DZIECIĘCY
IM. PROF. DR. STANISŁAWA POPOWSKIEGO
W OLSZTYNIE

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY BOGATOBIAŁKOWEJ (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej i Instytutu Żywności i Żywienia)

1. Jedz regularne posiłki co 3-4h, około 5 posiłków dziennie.
2. Zadbaj, aby w większości posiłków pojawiło się białko o wysokiej wartości biologicznej tj. mięso, ryba, jajo, twaróg.
3. Unikaj posiłków wyłącznie węglowodanowych tj. kisiel, galaretka, sam owoc. Zawsze łącz je z produktem białkowym np. jogurt naturalny, jogurt typu skyr, kefir, maślanka.
4. Pamiętaj, że źródłem węglowodanów powinny stanowić głównie produkty zbożowe pełnoziarniste tj. pełnoziarniste pieczywo, gruboziarniste kasze, brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron.
5. Dbaj o spożywcę warzyw i owoców w postaci na surowo. Minimum 400g dziennie z przewagą warzyw.
6. Unikaj spożycia cukru, słodczy. Zastępuj je orzechami i owocami.
7. Pij minimum 1,5l wody dziennie

.....
data, pieczętka i podpis pielęgniarki