



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

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej i Instytutu Żywności i Żywienia)

1. Jedz regularnie od 4-5 posiłków co 3-4 godziny w ciągu dnia, każdy dzień rozpoczynając od śniadania.
2. Spożywaj wyłącznie oczyszczone produkty złożowe tj. chleb pszenny, drobne kasze, drobne pszenne makarony. Unikaj produktów pełnoziarnistych, z dużą ilością błonnika pokarmowego.
3. Warzywa i owoce spożywaj głównie w formie musów, przecierów, gotowanej.
4. Usuwać skórki i pestki z warzyw i owoców.
5. Wyeliminuj produkty długo zalegające w żołądku tj. groch, fasola, soczewica, ciecierzycy, kapusta.
6. Wyeliminuj potrawy smażone, wędzone, peklowane i ostre.
7. Zalecaną obróbką termiczną jest gotowanie w wodzie lub na parze, pieczenie w folii, duszenie bez wcześniejszego smażenia.
8. Sosy i zupy przygotuj wyłącznie na wywarach warzywnych.
9. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Spożywaj jedynie chude mięso (drób, indyk, cielęcina), odtłuszczony nabiał.
10. Ogranicz spożycie żółtka jaja.
11. Dozwolony tłuszcz w diecie dodawaj na koniec przygotowywania potraw.
12. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5l dziennie.

.....
data, pieczętka i podpis pielęgniarki