



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

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY ŁATWOSTRAWNEJ (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej 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. W formie surowej spożywaj jedynie pomidora bez skórki, sałatę, banana.
4. Usuwać skórki i pestki z warzyw i owoców.
5. Wyliminuj produkty długo zalegające w żołądku tj. groch, fasola, soczewica, ciecierzycy, kapusta.
6. Wyliminuj 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. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5l dziennie.

.....
data, pieczętka i podpis pielęgniarki

Poniższe zalecenia zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Instytutem – Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka.