



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

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY PŁYNNIEJ (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej i Instytutu Żywności i Żywienia)

1. Jedz regularnie od 4-7 posiłków w zależności od zjadanych objętości. Zachowaj odstępy pomiędzy posiłkami 2-3h.
2. Zadbaj, aby większość posiłków była kompletna pod względem białka o wysokiej wartości biologicznej (mięso, ryba, jajo, twaróg, jogurt), tłuszczów (masło, olej roślinny, śmietanka, masło orzechowe) oraz węglowodanów (płatki, kasza, ryż, makaron, ziemniaki).
3. Wszystkie posiłki dokładnie miksuj (obróbka termiczna lub moczenie danego produktu ułatwia miksowanie posiłków na gładki krem).
4. Nie pij przed i w trakcie posiłku.
5. Pamiętaj, że uzupełnieniem diety może być mus owocowy, kisiel, budyń, kleik.
6. Dbaj o dodatek warzyw i owoców do posiłków w postaci musów lub przecierów.
7. Zwiększaj kaloryczność posiłku poprzez dodawanie (masła orzechowego, śmietanki, masła, oleju roślinnego)
8. Zwiększ spożycie wody w ciągu dnia, minimum 1,5l dziennie.

.....

data, pieczętka i podpis pielęgniarki