



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

## **ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY UBOGOENERGETYCZNEJ (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej i Instytutu Żywności i Żywienia)**

1. Spożywaj niewielkie objętościowo i mało kaloryczne posiłki o stałych porach dnia. Najlepiej 4-5 posiłków w ciągu dnia co 3-4 godziny.
2. Nie należy spożywać posiłków z innych przyczyn niż zaspokajanie głodu fizjologicznego np. dla towarzystwa, nudy. Unikaj przejadania i podjadania między posiłkami.
3. Śniadanie spożywaj do godziny po przebudzeniu. Kolacje jedz 3-4 godziny przed snem.
4. Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie kęsów pożywienia. Nie należy łączyć spożywania posiłku z inną czynnością np. oglądanie telewizji, przeglądanie telefonu. Pamiętaj, że uczucie sytości następuje po pewnym czasie od zakończenia posiłku.
5. Unikaj nadmiernego spożycia tłuszczu w postaci tłustych mięs, pełnotłustych produktów mlecznych.
6. Wybieraj chude mięsa i wędliny. Zadbaj, aby minimum 2 razy w tygodniu pojawiła się ryba.
7. Wyklucz z jadłospisu potrawy smażone na rzec gotowanych w wodzie lub na parze oraz pieczenia w folii lub w pergaminie.
8. Zrezygnuj z ciężkich sosów, zasmażek, majonezów, produktów bogatych w cukier tj. słodkie napoje, słodczyce, słodkie jogurty, słodkie płatki śniadaniowe.
9. Wybieraj produkty bogate w błonnik pokarmowy tj. pieczywo pełnoziarniste, gruboziarniste kasze, brązowy ryż, pełnoziarniste makarony.
10. Zadbaj, aby podczas głównych posiłków tj. śniadanie, obiad, kolacja 1/2 talerza stanowiły warzywa.
11. Wymijaj minimum 1,5l wody dziennie
12. Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej. Rodzaj i intensywność ćwiczeń powinna być dostosować do indywidualnych potrzeb, możliwości i upodobań.
13. Pamiętaj, że spadek masy ciała powinien być stopniowy i Łagody. Nie stawaj na wadze częściej niż raz w tygodniu.

.....  
data, pieczętka i podpis pielęgniarki