



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

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

1. Posiłki jedz regularnie, najlepiej o stałych porach co 2,5-3h.
2. Zwiększaj wartość energetyczną pożywienia poprzez stosowanie masła, oliwy z oliwek, mleka w proszku, mleka pełnotłustego czy sezamu.
3. Stosuj metodę podwójnego smarowania tzn. pieczywo skrop oliwą z oliwek i dodaj masło lub pieczywo posmaruj masłem oraz serem twarogowym z dodatkiem wysokogatunkowej szynki, pieczonego mięsa, jaja lub ryby.
4. Do zup dodawaj masło, oliwę z oliwek, śmietankę.
5. Do ziemniaków, kasz, ryżu dodawaj masło lub oliwę z oliwek.
6. Przygotowując mięsne lub rybne masy mielone dodawaj bułkę pszenną namoczoną w mleku, do past jajecznych dodawaj masło, a do sera twarogowego dodawaj śmietankę lub jogurt typu greckiego.
7. Spożywaj domowe desery z dodatkiem jogurtu, orzechów lub miazgi migdałowej.
8. Zrezygnuj ze słodyczy i słodkich napojów.
9. Pamiętaj o spożywaniu wody.

.....

data, pieczętka i podpis pielęgniarki