



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

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWO  
PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (wg Narodowego Centrum Edukacji  
Żywnościowej i Instytutu Żywności i Żywienia)**

1. Jedz częściej, ale mniejsze i urozmaicone posiłki o stałych porach.
2. Komponuj posiłki, tak aby miały niski ładunek glikemiczny.
3. Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, zwłaszcza o niskim indeksie glikemicznym np. pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, płatki owsiane, gruboziarniste kasze).
4. Zwiększ spożycie warzyw, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego i składników o działaniu antyoksydacyjnym. Szczególną uwagę zwróć na warzywa w postaci surowej.
5. Wybieraj te owoce, które mają niższy indeks glikemiczny tj. owoce jagodowe.
6. Wskazane jest gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w folii lub rękawie termicznym. Ogranicz pożycie tłuszczów zwierzęcych i soli.
7. Wyeliminuj z diety produkty wysokocukrowe tj. słodkie jogurty, słodkie napoje, słodkie płatki śniadaniowe i słodycze.
8. Pij minimum 1,5l wody dziennie.
9. Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej.

.....

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.*