

## Zalecenia żywieniowe w diecie bezmlecznej dla dzieci i młodzieży

### Dieta przeznaczona jest dla dzieci i młodzieży:

- ➔ z nietolerancją laktozy
- ➔ z alergią na białka mleka krowiego
- ➔ eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne.

### Podstawą diety jest

**zapewnienie odpowiedniej podaży składników odżywczych dla prawidłowego rozwoju i wzrostu.**

### Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Zalecana woda do picia to woda niegazowana niskozmineralizowana** (zawartość minerałów poniżej 500 mg/l) lub źródłana dla niemowląt i dzieci do 3r.ż. Starsze dzieci i młodzież mogą pić wodę średnizmineralizowaną (zawartość minerałów 500-1500 mg/l) i niskosodową (zawartość sodu <15 mg/l) w ilości 30 ml na kg masy ciała/dobę.
- **Posiłki należy spożywać regularnie, co 3-3,5 h.** Śniadanie najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem. Należy wyeliminować podjadanie między posiłkami. Posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie (3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek).
- **Dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku** (minimum 400 g dziennie – nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw w postaci surowej.
- W posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału.
- **Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane należy zastąpić przez ich roślinne zamienniki (wzbogacane w wapń i witaminę D)**, które powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.
- **W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grup mięso** (z wyjątkiem wołowiny i cielęciny) /ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych, produkty będące źródłem białek roślinnych.
- **Nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 1-2 razy w tygodniu.**
- **Posiłki powinny być urozmaicone pod kątem udziału grup produktów spożywczych:** produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu (w tym 1x tłusta np. łosoś, makrela, śledź).
- **Tłuszcze zwierzęce** (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- **Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone** (orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado).



**Sposób obróbki termicznej:** gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. Potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w tygodniu, dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

## Zalecenia żywieniowe w diecie bezmlecznej dla dzieci i młodzieży

| Grupa produktów spożywczych        | Produkty zalecane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/wykluczeniu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b>            | wszystkie maki pełnoziarniste; mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w bardzo ograniczonych ilościach); pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (peczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z maki durum (gotowane al dente); ryż brązowy, ryż czerwony, ryż basmati biały, ryż dziki; potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach – mieszać mąkę jasną z pełnoziarnistą np. do naleśników); otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe | pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Warzywa i przetwory</b>         | wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu roślinnego (oleju/słonecznika/dyni – dla poprawienia wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach); warzywa pieczone; warzywa kiszone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; warzywa konserwowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ziemniaki Bataty</b>            | gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Owoce i przetwory</b>           | wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe 100% bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone 100% z owoców (w ograniczonych ilościach); owoce suszone – bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b> | wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; tofu, tempeh, hummus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Nasiona, pestki, orzechy</b>    | wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, z dodatkiem cukru, z dodatkiem oleju palmowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Mięso i przetwory mięsne</b>    | z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. poledwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone paszety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | wołowina i cielęcina i ich przetwory (reakcja alergiczna krzyżowa); mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np. baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste paszety; wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar |
| <b>Ryby i przetwory rybne</b>      | wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Jaja i potrawy z jaj</b>        | gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omelety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>    | roślinne zamienniki produktów mlecznych wzbogacone w wapń i witaminę D3; np. mleko ryżowe, kokosowe, owsiane, sojowe; śmietana wegańska, jogurt wegański                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | mleko i sery twarogowe; napoje mleczne fermentowane (kefir, jogurt); mleko skondensowane; desery – mleczne; sery podpuszczkowe; tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde); feta; mozzarella; ser kozí, owczy (reakcja krzyżowa); ser camembert; mleko w proszku; serwatka; śmietana, śmietanka                                                                                                                                                              |
| <b>Tłuszcze</b>                    | miękką margaryna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | masło (w ograniczonych ilościach); tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźnicza                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Desery</b>                      | galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao; budyni na mleku roślinnym, sorbety                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne, budyni na mleku krowim, lody                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Napoje</b>                      | woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, kawa zbożowa bez mleka (bez cukru lub z małą ilością cukru), kakao naturalne bez mleka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Przyprawy</b>                   | wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól (w ograniczonych ilościach); keczup z ograniczoną zawartością cukru, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy (w ograniczonych ilościach)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |