

Zalecenia żywieniowe w diecie wegetariańskiej dla dzieci i młodzieży

**Dieta przeznaczona jest dla dzieci i młodzieży
nie jedzących mięsa i jego przetworów**

**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 3-4 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 i/lub produkty roślinne** (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.
- **W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy: ryby/drob (jeśli pacjent spożywa)/jaja/nasiona roślin strączkowych oraz produkty stanowiące inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego.**
- Nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 2-3 razy w tygodniu.
- **Posiłki powinny być urozmaicone pod kątem udziału grup produktów spożywczych:** produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- **Jeżeli ryby nie są wykluczone, wówczas należy je spożywać 1-3 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).
- **U osób stosujących dietę wegetariańską (szczególnie wegańską), istnieje ryzyko niedoborów witaminy B₁₂, D, jodu i kwasu DHA, dlatego też może być wymagane wdrożenie ich suplementacji, pod nadzorem lekarza.**



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 wegetariańskiej dla dzieci i młodzieży

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/wykluczeniu
Produkty zbożowe	wszystkie maki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości); kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana; kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach); płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli 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; potrawy mączne (w ograniczonych ilościach), przede wszystkim z maki pełnoziarnistej; mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana; kukurydziana (w ograniczonych ilościach); risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami	pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, 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
Warzywa i przetwory	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu roślinnego (oleju/słonecznika/dyni/czarnuszki – dla poprawienia wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach; warzywa pieczone; warzywa kiszzone; kiełki nasion np. brokuła, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzęchuchy	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; warzywa konserwowe
Ziemniaki Bataty	gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu	ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory	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
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. groch, soja, fasola, bób, soczewica, ciecierzycza); produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; kotlety warzywne, dania z nasion roślin strączkowych; hummus; pasta tahini; tempeh; tofu	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	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
Mięso i przetwory mięsne	Ze względu na specyfikę diety nie spożywa się	Ze względu na specyfikę diety nie spożywa się. Wykluczone są wszystkie mięsa i produkty mięsne.
Ryby i przetwory rybne	Jeżeli są spożywane: wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu
Jaja i potrawy z jaj	gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka), sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana ≥18% tłuszczu
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach), świeża śmietanka do 12% tł.	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łoż wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźnicza
Desery	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), 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	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
Napoje	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 cukru lub z małą ilością cukru), bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru), kakao naturalne (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
Przyprawy	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