

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_205	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY		

Charakterystyka diety:

Dieta bazująca na modelu diety podstawowej dedykowana dzieciom i młodzieży zdrowej bez dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Preferencje dzieci i młodzieży nieco różnią się od tych, które mają osoby dorosłe, mniej jednak dieta powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia.

Techniki sporządzania posiłków:

Dozwolone są wszystkie techniki kulinarne, należy jednak unikać smażenia, obsmażania, panierowania, pieczenia z dużym udziałem tłuszczu, grillowania.

W każdej diecie bardzo ważne są płyny!

Dostarczajmy organizmowi 1,5 - 2 l. płynu na dobę, w tym około 1 l. wody niegazowanej

Wskazówki:

- ✓ Należy spożywać 4-5 posiłków dziennie.
- ✓ Odstępy pomiędzy posiłkami powinny wynosić około 3-4h.
- ✓ Pierwszy posiłek należy spożyć do godziny po wstaniu, ostatni 2-3h przed snem.
- ✓ Dieta powinna być możliwie jak najbardziej urozmaicona, by dostarczać jak największą ilość witamin i składników mineralnych.
- ✓ Należy pamiętać o wykonywaniu umiarkowanej, regularnej aktywności fizycznej min. 150 minut tygodniowo.

PRODUKTY	ZAŁECANE PRODUKTY	ZAŁECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEZAŁECANE
NABIAŁ	Mleko niesłodzone o zawartości tłuszczu 2-3,2% jogurt naturalny i grecki maślanka, kefir, zsiadłe mleko, twaróg chudy lub półtłusty, ser homogenizowany naturalny, mozzarella, feta, śmietana serki kanapkowe, ser żółty		Przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego, mleko i przetwory mleczne słodzone, ser topiony
PRODUKTY ZBOŻOWE	Otręby i płatki naturalne, kasze, pieczywo, makarony, maki, ryż brązowy, czerwony, potrawy mączne. Np. kluski, kopytka, pierogi	Ryż biały	Płatki śniadaniowe i granole, Pieczywo maślane i karmelizowane, słodkie wyroby mączne, płatki kukurydziane

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_205	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY		

WARZYWA I GRZYBY	Wszystkie, zwłaszcza surowe, kiszone, pieczarki, pasty z nasion roślin strączkowych, maki, makarony i napoje na bazie roślin strączkowych bez dodatku cukru, tofu, tempeh		Warzywa przygotowywane z dużą ilością tłuszczu, frytki, talarki, puree w proszku, gotowe przetwory strączkowe, np. pasztety, kiełbasy, kotlety, parówki, burgery wegetariańskie, grzyby leśne
OWOCE	Wszystkie, zwłaszcza surowe, musy owocowe	Dżemy niskosłodzone, owoce suszone	Owoce w syropie, kandyzowane, w przetworach wysoko słodzonych
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	Wszystkie nasiona, pestki i orzechy, pasty z nasion / orzechów / pestek bez dodatku soku czy cukru i oleju palmowego		Orzechy, nasiona, pestki w karmelu lub czekoladzie, posypce, panierce, solone, pasty solone lub słodzone
MIĘSO, RYBY I JAJA	Mięso: Chuda wołowina, cielęcina, królik, kurczak, indyk, chuda wieprzowina: polędwica, szynka, schab, chude wędliny niemielone, pieczone pasztety z chudych mięs, galarety drobiowe Ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk Krewetki Jaja gotowane, sadzone w koszulkach, omlet, jajecznica na wodzie, parze lub z niewielkim udziałem tłuszczu, kotlety jajeczne	Ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź	Mięso: Tłusta wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, boczek, tłusty paszтет, mortadela, smalec, salceson, mięso peklowane, wędzone, podroby, tatar, tłuste wędliny, nisko gatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki Ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki, ryby wędzone, surowe, konserwy rybne, ryby w panierce Jaja: Surowe, smażone z dużą ilością tłuszczu, na słoninie, skwarkach lub tłustej wędlinie

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_205	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY		

TŁUSZCZE	Oleje roślinne poza olejem palmowym i kokosowym, wysoko gatunkowe margaryny miękkie, masło, mieszanki masła z olejem roślinnym, majonez		Margaryny twarde, żywność z dodatkiem utwardzonych izomerów tłuszczów trans, oleju palmowego i kokosowego, smalec, wieprzowina, łój, masło klarowane, pasty kokosowe, frytura
CUKIER I POTRAWY Z JEGO DODATKIEM	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); ciasta drożdżowe; biszkoptowe; czekolada min. 70% kakao		słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; ciasta kruche; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne
NAPOJE	Woda, herbata, napary ziołowe bez cukru, soki warzywne, soki owocowe 100%	Napoje gazowane i nie gazowane słodzone cukrem, wody smakowe, herbata z cukrem, soki dosładzane	napoje alkoholowe i ich bezalkoholowe odpowiedniki.