



Dieta dziecięca (D1/ D2/ D3/ D4)

Zastosowanie diety. Zasady ogólne

Dla dzieci powyżej 24 miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań dietetyka lub lekarza ma zastosowanie dieta podstawowa. Stanowi podstawę do planowania diet leczniczych terapeutycznych, w tym eliminujących dany składnik/i pokarmow/y/e, np.

- bez glutenu;
- bez białek mleka;
- bez orzechów arachidowych;
- bez jaj, mleka i jego przetworów;
- z niską ilością puryn;
- bez mięsa /ryb

Ewentualnie dozwolone są jej modyfikacje, dotyczące udziału kalorii i poszczególnych składników pokarmowych (np. zwiększona podaż białka, błonnika pokarmowego, itp.) ,w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie lekarza lub dietetyka.



Dieta dziecięca powinna być prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci.

Po pierwszym roku życia dziecka liczba posiłków zmniejsza się na 4-5/dobę. Dziecko powinno otrzymać 3 posiłki podstawowe (tj. śniadanie, obiad i kolacja) i 2 uzupełniające (II śniadanie i podwieczorek). Najkorzystniejsze jest spożywanie posiłków co ok. 3-4 godziny w celu wyrobienia u dziecka właściwych nawyków żywieniowych. Dieta dziecka powinna być dobrze zbilansowana i obejmować 6 podstawowych grup produktów żywieniowych:

- 1. mleko i jego przetwory**
- 2. mięso w tym drób, jaja, ryby,**
- 3. warzywa i owoce,**
- 4. przetwory zbożowe,**
- 5. tłuszcze roślinne**
- 6. woda**

W młodym wieku kształtują się preferencje żywieniowe dziecka. W tym okresie dieta powinna być coraz bardziej urozmaicana pod względem doboru potraw, jak i ich konsystencji, barwy oraz smaku.

Ważna jest również podaż dobrej jakości wody.

Każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej.

W posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału.

Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D i B12) jako zamienniki mleka i



produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia.

W każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin.

Ryby należy uwzględnić min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej raz w tygodniu porcja tłustych ryb morskich.

Nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu.

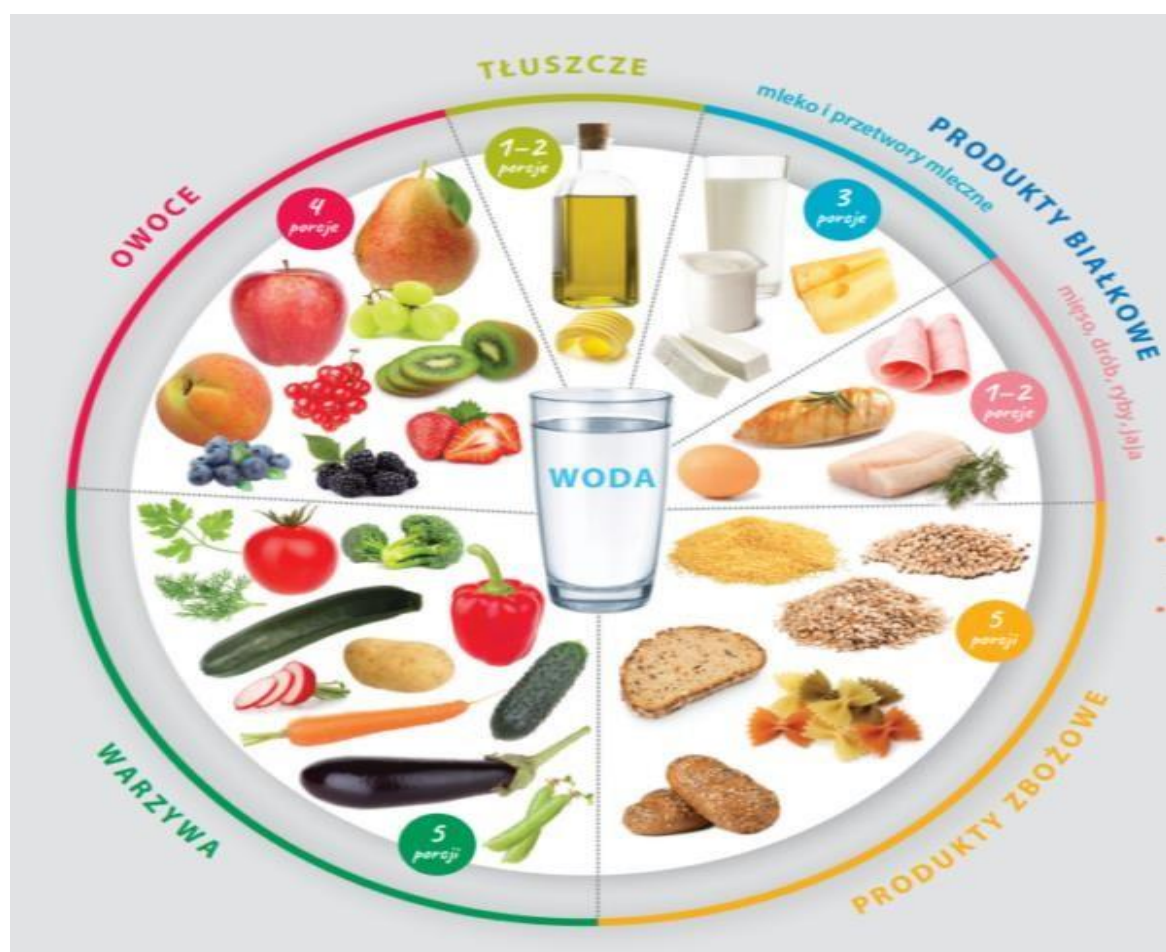
Tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.

Stosowane techniki kulinarne:

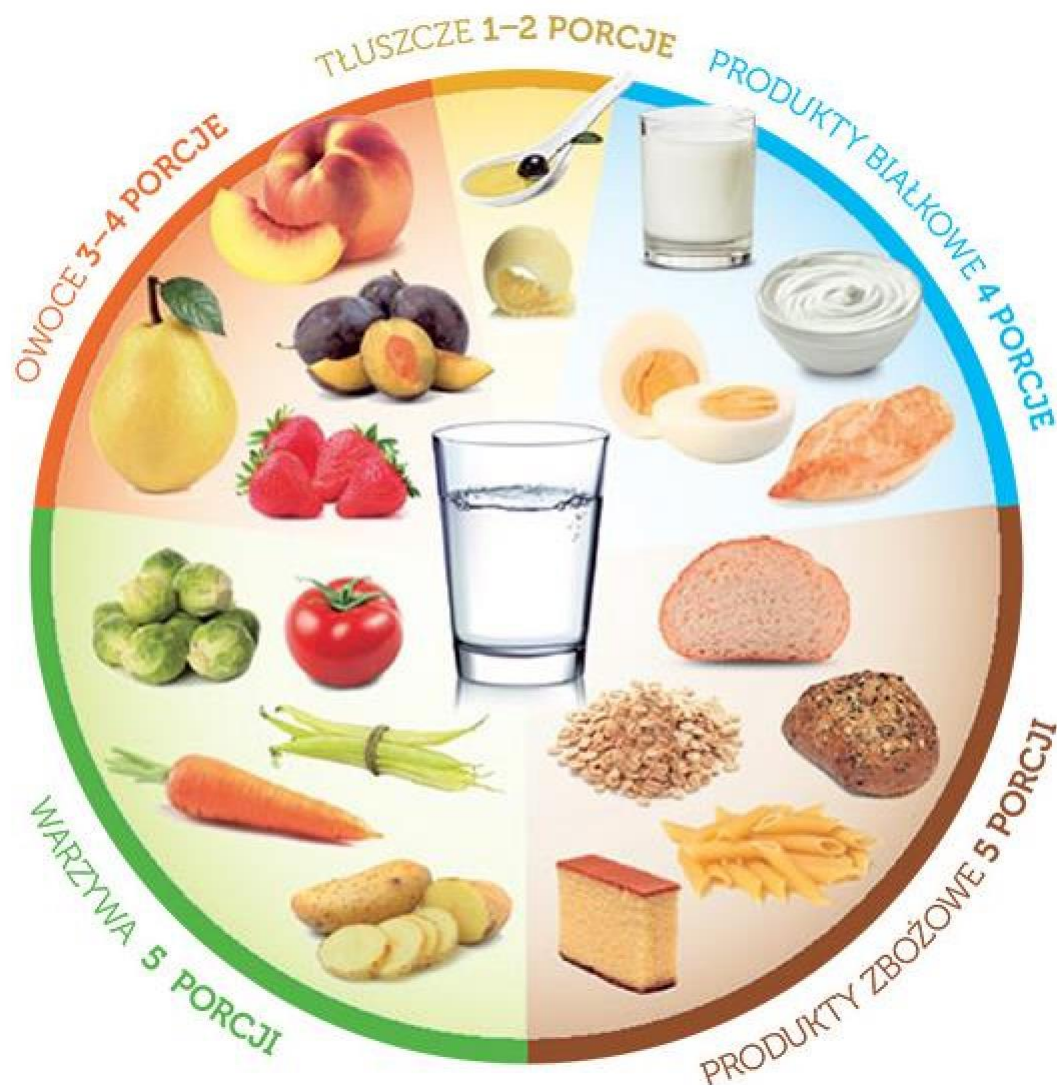
- gotowanie np. w wodzie, na parze;
- duszenie;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;
- ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.

Podczas planowania jadłospisu należy unikać potraw wysokoprzetworzonych, tłustych oraz ostrych przypraw. Wskazane jest, aby słodkie spożywane były sporadycznie, w niewielkiej ilości. Wraz z rozwojem dziecka, rośnie także jego zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. W ustaleniu diety dziecka pomocny może okazać się „Modelowy talerz żywieniowy”, który obrazuje, ile porcji dziennie poszczególnych grup produktów powinno się znaleźć w dziecięcym jadłospisie (dla 1-3rż i 4-6rż), a także „Piramida zdrowego żywienia i stylu życia” – dla dzieci w wieku szkolnym.

1. Modelowy talerz żywieniowy dla dzieci w wieku 1-3 lat



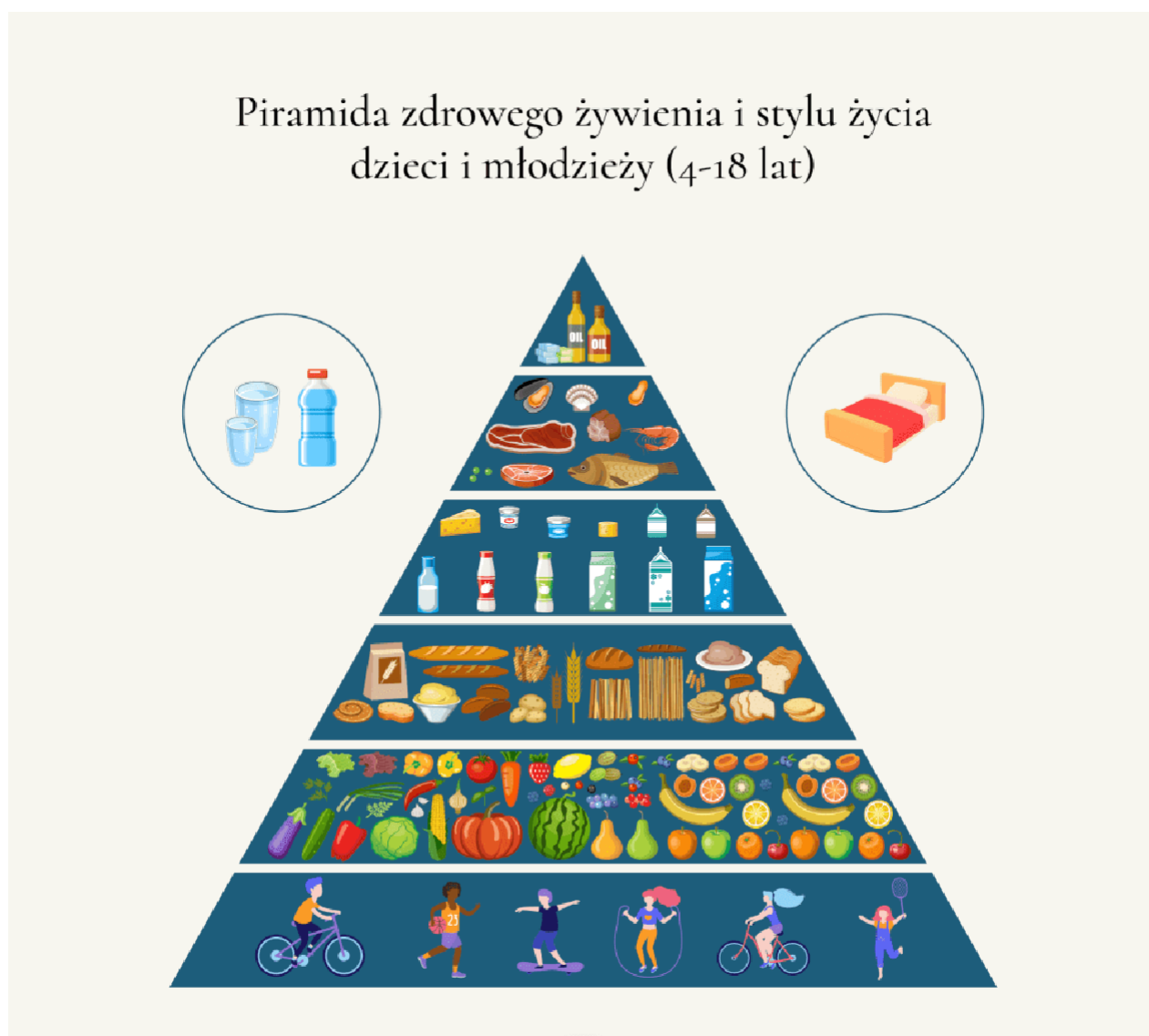
2. Modelowy talerzyk żywieniowy dla dzieci w wieku 4-6 lat



Zasady żywienia dzieci chodzących do szkoły podstawowej są takie same zarówno dla uczniów klas pierwszych, jak i szóstych. Zmienność dotyczy jedynie dziennego zapotrzebowania kalorycznego (im starsze dziecko, tym więcej kalorii potrzebuje). Przyjmuje się, że dzieci w wieku 7–9 lat (bez względu na płeć) powinny otrzymywać od 1600 kcal do 2100 kcal dziennie. Od 10. roku życia następuje już podział na płcie: dziewczynkom w wieku 10–12 lat potrzebne jest średnio 2100 kcal/dzień (1800–2400 kcal);

chłopców 2450 kcal/dzień (2100–2800 kcal). Natomiast dziewczynkom w wieku 13–15 lat – od 2100 do 2800 kcal/dzień; chłopcom – od 2600 do 3500 kcal/ dzień.

3. Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dla dziecka w wieku szkolnym



Ważne jest, aby dieta dziecka nie była dietą wykluczającą którykolwiek z głównych składników odżywczych – białka, tłuszcze czy węglowodany.



Założenia dla poszczególnych diet dziecięcych w PIM MSWiA:

▪ **D1 (Dieta dziecięca >1r.ż. i ≥ 2r.ż)**

Energia (En)	1000-1200kcal/dobę,
Białko	10-20% En,
Tłuszcze	35-40% En,
Węglowodany	45-65% En
Błonnik	ok. 10g/dobę
Na	ok. 750mg/dobę

▪ **D2 (Dieta dziecięca >2 r.ż i ≥3 r.ż)**

Energia (En)	200-1400kcal/dobę,
Białko	10-20% En,
Tłuszcze	35-40% En,
Węglowodany	45-65% En
Błonnik	ok. 10g/dobę
Na	ok. 750mg/dobę



▪ **D3 (Dieta dziecięca >3 i ≥9 r.ż)**

Energia (En)	1400-1800kcal/dobę,
Białko	10-20% En,
Tłuszcze	20-35% En,
Węglowodany	45-65% En
Błonnik	ok. 14-16g/dobę
Na	1000-1200 mg/dobę

▪ **D4 (Dieta dziecięca >9 r.ż. i ≥18 r.ż)**

Energia (En)	1800-2400kcal/dobę,
Białko	10-20% En,
Tłuszcze	20-35% En,
Węglowodany	45-65% En
Błonnik	ok. 19-21g/dobę
Na	1300-1500 mg/dobę

Uwaga: Ww. kaloryczność, ilość skł. odżywczych (stosowana w szpitalu) oraz wszelkie inne kwestie żywieniowe (np. sposób przygotowania i obróbki termicznej posiłków, eliminacja poszczególnych składników pokarmowych), może być modyfikowana w zależności od indywidualnych potrzeb danego dziecka, na zlecenie lekarza lub dietetyka

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król

Aktualizacja: 13.02.2025r.