



Dieta dziecięca (D1/D2/D3)

Zastosowanie diety. Zasady ogólne

Zasady żywienia dzieci regulują standardy opracowane przez ekspertów Krajowego Konsultanta Medycznego w dziedzinie pediatrii. 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

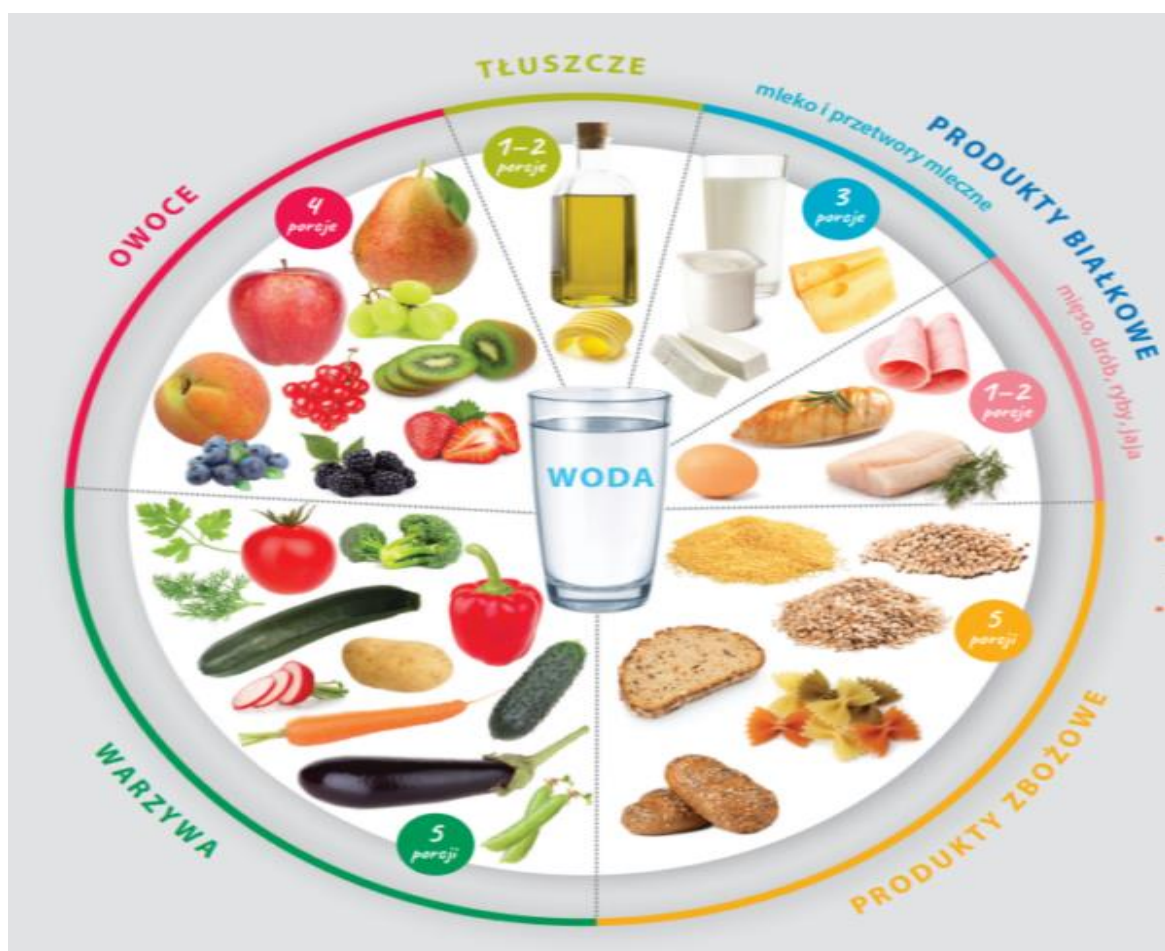
W młodym wieku kształtują się preferencje żywieniowe dziecka. W tym okresie dieta powinna być coraz bardziej urozmaicona pod względem doboru potraw, jak i ich konsystencji, barwy oraz smaku.

Ważna jest również podaż dobrej jakości wody. Zaleca się podawanie potraw gotowanych lub duszonych w folii aluminiowej.

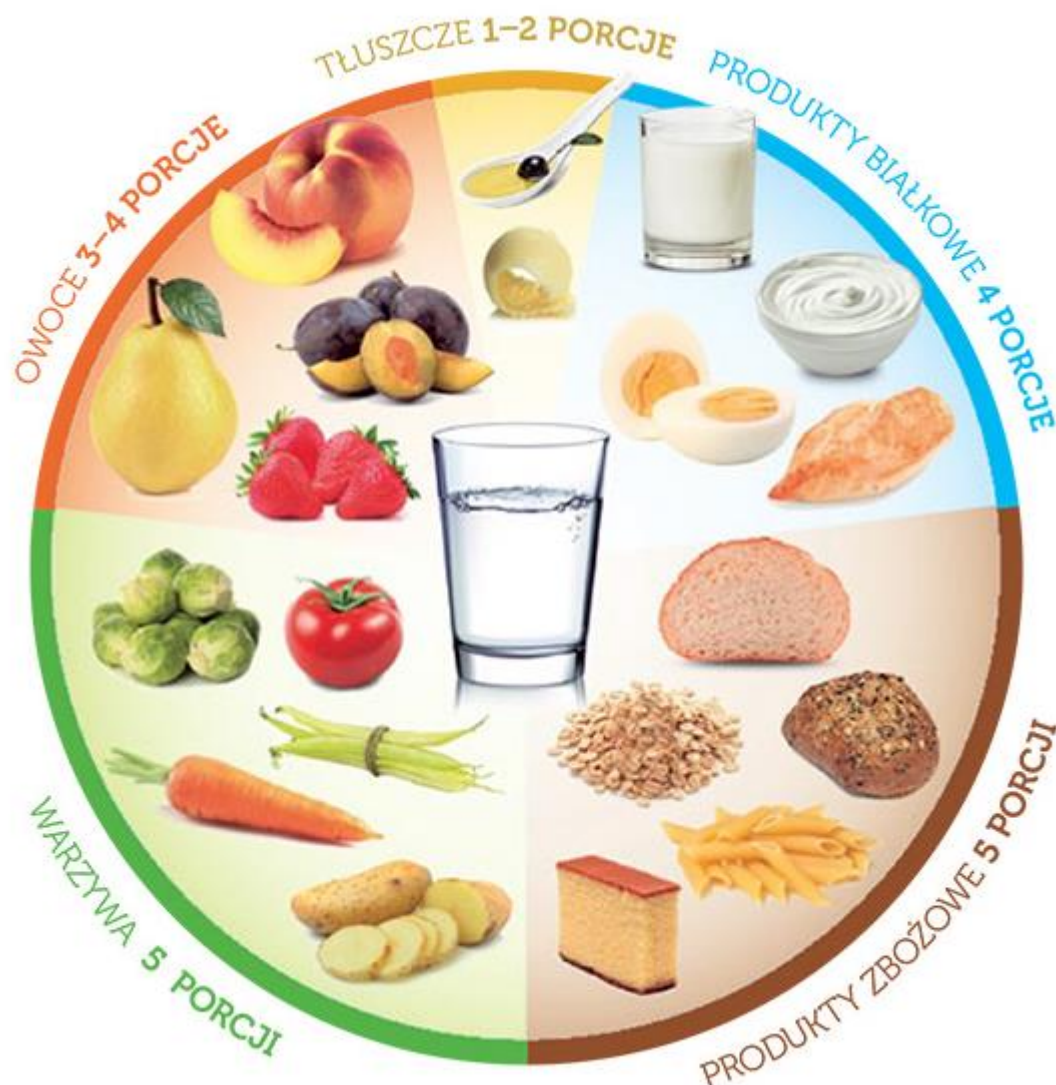
Podczas planowania jadłospisu należy unikać potraw smażonych, wysokoprzetworzonych, tłustych oraz ostrych przypraw. Wskazane jest, aby słodkie spożywane były sporadycznie, w niedużej ilości. Wraz z rozwojem dziecka, rośnie także jego zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze.

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



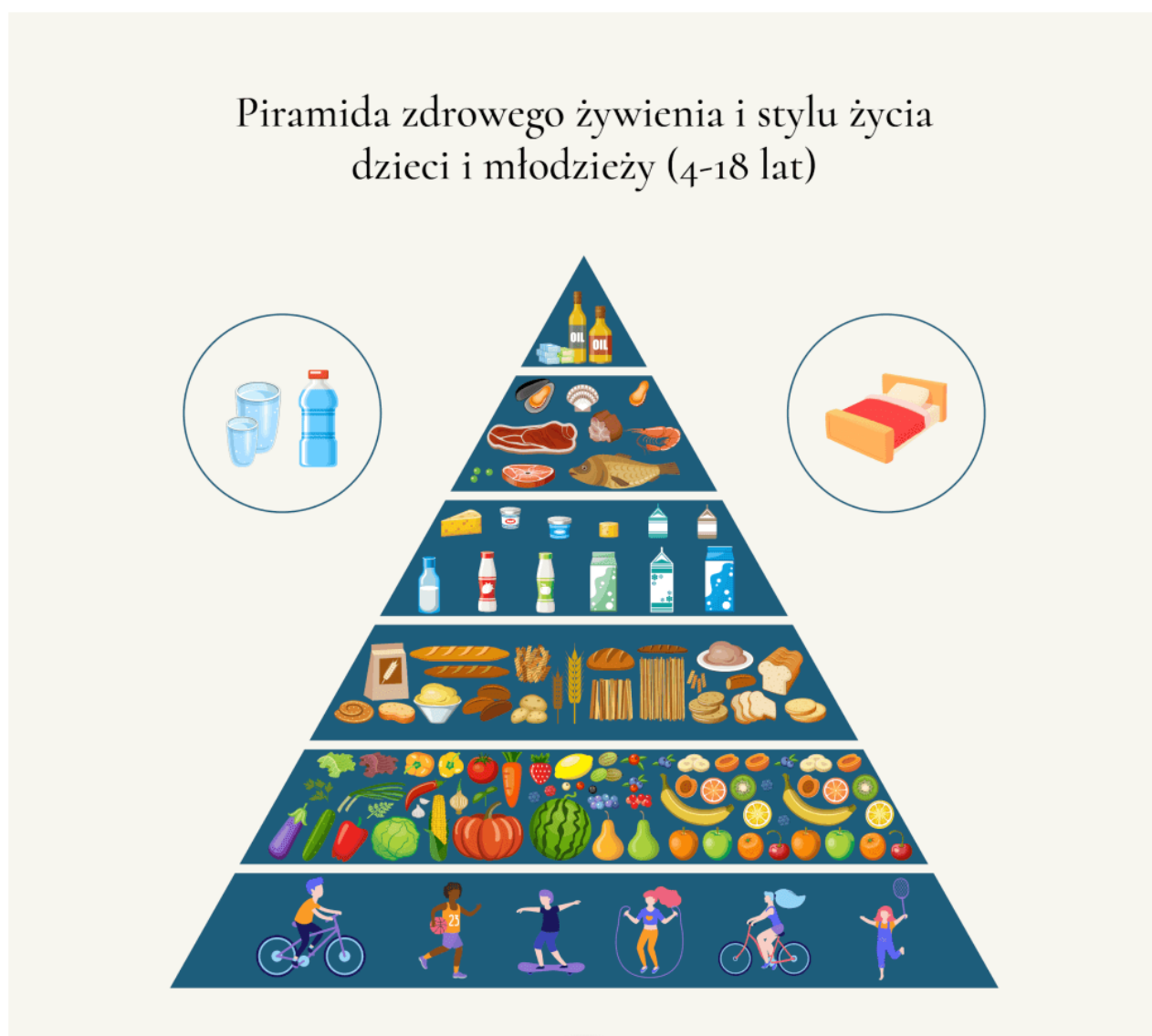
2. Modelowy talerzyk żywieniowy dla dzieci w wieku 4-6 lat



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 diety dla poszczególnych diet szpitalnych:

D1 (Dieta dziecięca 1-2 r.ż.):

Kcal	1000 - 1200 /dobę,
Białko	30 - 36g/dobę,
Tłuszcze	35 - 43g/dobę,
Węglowodany	140-168g/dobę

D2 (Dieta dziecięca 2-4 r.ż.):

Kcal	1200 - 1400 /dobę,
Białko	36 - 42g/dobę,
Tłuszcze	43- 50g/dobę,
Węglowodany	168-196g/dobę

D3 (Dieta dziecięca > 4r.ż):

Kcal	1400 - 1700 /dobę,
Białko	42 - 51g/dobę,
Tłuszcze	50- 60g/dobę,
Węglowodany	196-238g/dobę

Uwaga: Ww. kaloryczność i ilość skł.odżywczych (stosowana w szpitalu) może być modyfikowana (tj. zwiększana/zmniejszana), w zależności od indywidualnych potrzeb danego dziecka.

Opracowanie: Katarzyna Kosalka-Król