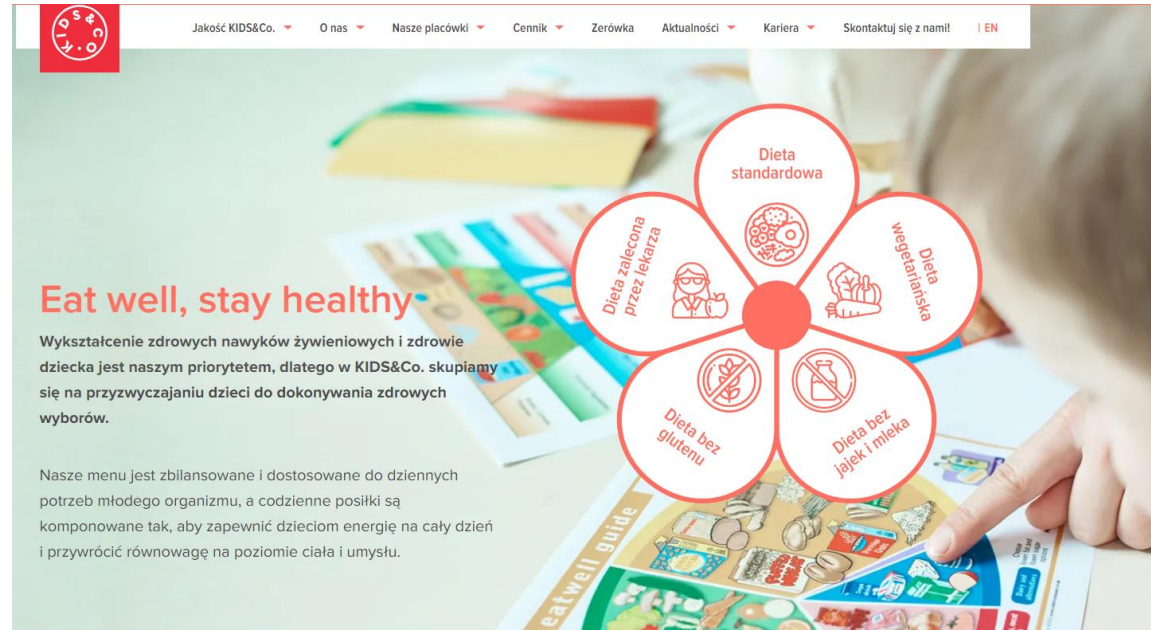


Diety alternatywne w żywieniu dzieci w żłobkach i przedszkolach



The screenshot shows the website for KIDS&Co. with a navigation bar at the top containing links for 'Jakość KIDS&Co.', 'O nas', 'Nasze placówki', 'Cennik', 'Zerówka', 'Aktualności', 'Kariera', 'Skontaktuj się z nami!', and 'EN'. The main content area features a large image of a child's hands pointing at a colorful 'eatwell guide' chart. Overlaid on this image is a red flower-shaped diagram with six petals, each containing an icon and a label for a dietary type: 'Dieta standardowa' (top), 'Dieta wegetariańska' (top-right), 'Dieta bez jajek i mleka' (bottom-right), 'Dieta bez glutenu' (bottom-left), 'Dieta zalecana przez lekarza' (left), and 'Dieta zalecana przez lekarza' (top-left).

Eat well, stay healthy

Wyszczańczenie zdrowych nawyków żywieniowych i zdrowie dziecka jest naszym priorytetem, dlatego w KIDS&Co. skupiamy się na przyzwyczajaniu dzieci do dokonywania zdrowych wyborów.

Nasze menu jest zbilansowane i dostosowane do dziennych potrzeb młodego organizmu, a codzienne posiłki są komponowane tak, aby zapewnić dzieciom energię na cały dzień i przywrócić równowagę na poziomie ciała i umysłu.

Mgr Agnieszka Danielewicz, dietetyk,
edukator społeczny w cukrzycy, specjalista żywienia
dzieci

Poradniki i materiały edukacyjne

Planujesz dziecko lub jesteś w ciąży? Jeśli tak, to ten Poradnik jest właśnie dla Ciebie! →

Chcesz mieć wpływ na przyszłe zdrowie swojego dziecka? Przeczytaj nasz Poradnik, który powstał by wspierać mamy w karmieniu piersią. →

Poradnik żywienia niemowląt czyli krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin. →

Zapoznaj się z naszym Poradnikiem i dowiedz się, jak kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe u dziecka przez pierwsze lata jego życia. →

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Kontrast A+A-A Szukaj

O nas Baza wiedzy Materiały do pobrania Przepisy Centrum Dietetyczne Online

Bezpłatne e-booki do pobrania

Pobierz e-booki przygotowane przez ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej

[Pobierz](#)

Normy żywienia 2020

Autor prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

Eksperti Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny znowelizowali normy żywienia dla populacji Polski. Prace związane z nowelizacją norm realizowane były w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020. Zachęcamy do zapoznania się z tą publikacją i sprawdzenia jakie jest, według najnowszej wiedzy, zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze oraz od czego zależy.

STANDARDY MEDYCZNE pediatria

Wymagania merytoryczne i metodologiczne

Wskazano m.in.:

- Dotychczasowe normy i standardy
- Przebiegi choroby
- Procedury diagnostyczne
- Procedury terapeutyczne

www.standarty.pl/pediatria

Żywność i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży

pod redakcją Hanny Szajeskiej i Andrej Horvath

Otyłość i jej powikłania

Praktyczne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne

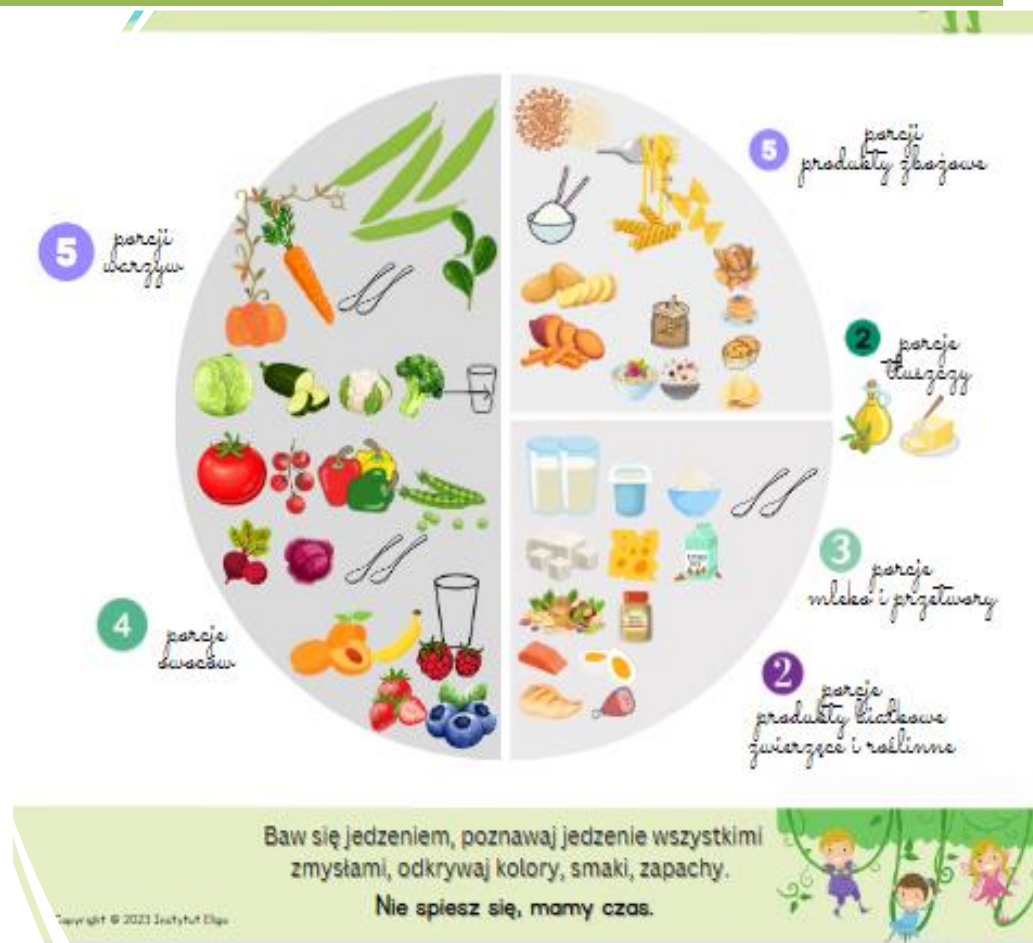
REDAKCJA NAUKOWA
Lucyna Ostrowska
Paweł Bogdański
Artur Mamicz

PZWŁ

- Dz. U. 2011 Nr 45 poz. 235 USTAWA z dnia 4 lutego 2011 r. o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3

Art. 22. Żłobek i klub dziecięcy zapewniają przebywającym w nim dzieciom **wyżywienie** zgodne z wymaganiami dla danej grupy wiekowej **wynikającymi z aktualnych norm żywienia** dla populacji polskiej, opracowywanych przez Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie. (NIZP PZH, 2020)

- Poz. 1154 **ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA** z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach



- W żłobku i przedszkolu dzieci spożywają najczęściej 3–4 posiłki, które powinny realizować 70–75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego.
- Pozostałe posiłki (1–2) dziecko powinno otrzymać w domu.



Energia w grupie 1-3 (75%) 750 kcal
Energia w grupie 4-6 (75%) 1050 kcal



posiłek
uzupełniający
/ kolacja

+/- 250 kcal
+/- 350 kcal

1. Produkt zbożowy w każdym posiłku zasadniczym, w tym jego zamienników w przypadku celiakii.
2. Warzywo lub owoc w każdym posiłku.
3. Dwie porcje mleka i jego przetworów każdego dnia w tym zamienników w dietach eliminacyjnych.
4. Danie z udziałem ryby 1 x 5 dni w każdym tygodniu.
5. Dodatek źródła białka (mięso, ryby, drób, jajka, nasiona roślin strączkowych) przynajmniej raz w ciągu dnia.
6. W żywieniu żłobkowym (bez dodatku soli i cukru).
7. Nieograniczony dostęp do wody i jej promocja.

Jak planować posiłki dla dziecka?

- Prawidłowa dieta dzieci jest jednym z elementów umożliwiających ich optymalny wzrost, rozwój i zdrowie. Pod pojęciem takiej diety rozumieć należy urozmaicony, polecany w żywieniu dzieci asortyment żywności, właściwą liczbę posiłków o odpowiedniej wartości energetycznej i odżywczej.
- Dieta dziecka będzie prawidłowo zbilansowana pod względem energii i ważnych składników pokarmowych – białka, tłuszczu, witamin i składników mineralnych, zwłaszcza żelaza, wapnia i jodu wtedy, gdy w kuchni domowej wykorzystane zostaną **różnorodne produkty spożywcze** – mleko i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso, drób, ryby, owoce i warzywa, a przygotowywane posiłki będą urozmaicone.

Alternatywne, czyli.....

Bez Mleka – białka mleka, czy bez laktozy?

Bez Glutenu – czy to konieczność?

Bez Mięsa – gdzie szukać białka i żelaza? Czyżby w gotowych wędlinach "wege" ?

Bez Jaj – czyli jak zrobić naleśniki?

A co jeśli bez selera, truskawek, jabłek, ryby i jaj?



Co to jest alergia:

Alergia pokarmowa to **zespół powtarzalnych objawów występujących** u podatnych na nią **ludzi po spożyciu pokarmu** (niekiedy w śladowej ilości), który u osób zdrowych nie wywołuje żadnych dolegliwości.

Spożycie uczulającego pokarmu powoduje u chorego z alergią pokarmową **objawy** ze strony przewodu pokarmowego (nudności, wymioty, kurczowy ból brzucha, biegunkę),

a także inne objawy towarzyszących chorób alergicznych (z atopowym zapaleniem skóry i wstrząsem anafilaktycznym włącznie).

Niektóre dzieci z alergią pokarmową mają nawracające zakażenia dróg oddechowych, są rozdrażnione, źle śpią.



Alergeny w posiłkach szkolnych. Oznaczanie i znaczenie oznaczania.

Najgroźniejszym przejawem alergii pokarmowej jest wstrząs anafilaktyczny.

Szczególnie zagrożeni są chorzy na astmę, a do najczęściej wywołujących pokarmów powodujących wstrząs należą **orzeszki ziemne, sezam, seler, jajo kurze oraz ryby i krewetki**. Niekiedy dopiero intensywny wysiłek fizyczny wyzwała wstrząs po zjedzeniu jakiegoś pokarmu.

Źródło: <https://www.mp.pl/pacjent/alergie/chorobyalergiczne/choroby/57574,alergia-pokarmowa>. Data pobrania:19/08/2020

Objawy alergii często są nagłe i występują krótko po kontakcie z uczulającym chorego alergenem (typowo dzieje się tak w alergii na sierść zwierząt). W rozpoznaniu alergii kluczową rolę odgrywa dobrze przeprowadzony wywiad, a zwłaszcza powiązanie występowania objawów z narażeniem na określony alergen.

Źródło: <https://www.mp.pl/pacjent/objawy/57558,objawy-alergii>. Data pobrania 19/08/2020r.



Od alergii pokarmowej należy odróżnić także tzw. nietolerancję pokarmową, spowodowaną mechanizmami niealergicznymi.

Nietolerancja pokarmowa spowodowana jest na ogół **zaburzeniami przemiany określonego składnika pokarmu**, zwykle brakiem enzymu, czyli substancji powodującej dalszą jego przemianę w organizmie.

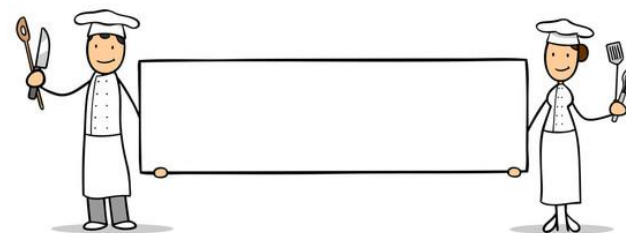
Za przykład może posłużyć nietolerancja cukru znajdującego się w mleku – laktozy – spowodowana niedoborem rozkładającej ją na dwie cząsteczki cukrów (glukozy i galaktozy) enzymu laktazy, umożliwiającej trawienie mleka.



Współpraca Intendent – Zespół gotujący/ Catering.

Intendent planujący zestawy dekadowe – opisuje alergenów zgodnie z wsadem surowcowym. Zatem warto na początek zadać sobie kilka pytań:

1. Z jakich składników korzystam przygotowując potrawę czy uwzględniam i znam ich skład i wiem gdzie występują alergenów – **ZESPÓŁ GOTUJĄC - TRZYMAMY SIĘ RECEPTURY.**
2. Czy posiadam aktualne dane (w formie pisemnej) na temat alergenów obecnych we wszystkich wykorzystywanych przeze mnie artykułach wykorzystywanych do przygotowania potraw?
3. Jakie przyprawy wykorzystuję?
4. Czy przygotowane w nadmiarze resztki żywności wykorzystywane są na potrzeby innych dań?
5. Czasami w produktach spożywczych “kryją się” alergenów, które nie przychodzą w pierwszej kolejności do głowy, bądź też takie, które są mniej znane



ZESTAW 2

Puttyng chia z musum z wczesnych jablek.

Liczba porcji 1 (179.9g/porcję)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)	145 g
jabłko	35 g
nasiona chia, suszone	35 g
cynamon mielony	0.4 g
kardamon	0.4 g

Dzień wcześniej zalewamy nasiona chia jogurtem - mieszamy i odstawiamy na noc do lodówki. Jabłuszka obieramy, pozbawiamy gniazda, kroimy w kosteczkę. Gotujemy w niewielkiej ilości wody z dodatkiem cynamonu i kardamonu. Porzujemy do maseczek jogurt z chia i na wierzch przestudzone jabłuszka.
W diecie BM zamiennikiem jest jogurt roślinny.

Pieczywo. Żytni razowy z nasionami słonecznika.

Liczba porcji 1 (35.0g/porcję)

chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem (gluten, soja)	35 g
masło ekstra (mleko)	2.6 g

Chleb smarujemy masłem.
W diecie BM zamiennikiem jest oliwa.
W diecie BG zamiennikiem jest pieczywo bez glutenowe z symbolem przekreślonego kłosa.

Dotatki do pieczywa. Hummus klasyczny z pastą tahini.

Liczba porcji 1 (29.9g/porcję)

ciecierzyka (ciecierzyca) gotowana, bez soli	17 g
woda	5.5 g
masło sezamowe, tahini, z nieokreślonych rodzajów ziaren (sezam)	2.9 g
sok ze świeżej cytryny	2.0 g
oliwa z oliwek	1.0 g
papryka, mielona	0.4 g
czosnek	0.4 g

Ugotowaną bez soli ciecierzycę, tahini, sok z cytryny i czosnek miksujemy na gładką masę. Jeśli jest zbyt gęsta, dolewamy wody. Dodajemy przyprawy, na koniec łączymy z oliwą z oliwek.

Herbata zielona z plasterami pomarańczy

Liczba porcji 1 (206.0g/porcję)

herbata zielona, parzona, napar bez cukru pomarańcze	185 g
	25 g

Przygotuj delikatny napar herbaciany. Dodajemy plasterki pomarańczy.

Zupa z lososiem, warzywami i pomidorami.

Liczba porcji 1 (200.1g/porcję)

woda	95 g
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	30 g
ziemniaki	30 g
losos, atlantycki, dziki, świeży (ryby)	20 g
marlech	12 g
piestruszka, korzeń	7 g
olej rzepakowy uniwersalny	7 g
śmietana, 12% tłuszczu (mleko)	7 g
por	3.3 g
pieprz cytrynowy	0.4 g
koper ogrodowy	0.4 g
tyminiek suszony	0.1 g
oregano suszone	0.1 g

Rozgrzewamy olej. Białą część pora, kroimy w plasterki podsmażamy na oleju. Marchew i pietruszkę myjemy, obieramy, kroimy w kostkę dodajemy do pora. Dusimy. Dodajemy wodę, przyprawy, doprowadzamy do wrzenia. Ziemniaki myjemy, obieramy, płuczemy - kroimy w większą kostkę dodajemy do wywaru. Gotujemy do miękkości. Dodajemy pomidory. Filety z lososia kroimy w kostkę i dodajemy do zupy (można także wcześniej upiec porcję i dodać już do porcjowanej zupy). Gotujemy kolejne 5-10 minut, a następnie dodajemy śmietanę i podgrzewamy jeszcze przez chwilę. Doprawiamy do smaku pieprzem i posypujemy posiekany koperek.
W diecie BM podajemy napój owsiany zamiast śmietany.

Naleśniki tradycyjne. 2 sztuki.

Liczba porcji 1 (140.1g/porcję)

mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)	50 g
jajka kurze całe (jaja)	50 g
mąka pszenna, typ 500 (gluten)	25 g
woda	7.5 g
olej rzepakowy uniwersalny	7.5 g

Wsympujemy przesianą mąkę do miski, dodajemy jajka oraz szczyptę soli. Zaczynamy mieszać dolewając mleko, tak aby uzyskać jednolitą masę bez grudek. Jak masa będzie jednolita dodajemy resztę młaka i dozujemy wodę na tyle, aby ciasto było odpowiednio rzadkie (takie lejące się). Na koniec dodajemy olej i mieszamy. Smazymy na rozgrzanej patelni cienkie naleśniki.
W diecie BM zamiennikiem dla młaka jest napój owsiany.
W diecie BG zamiennikiem dla młaka jest mieszanka młak bezglutenowych.
W diecie BJ zamiennikiem dla JAJ jest aquafaba.

Pierzynka malinowa do naleśników.

Liczba porcji 1 (70.0g/porcję)

serek naturalny (Bieluch) (mleko)	50 g
dzem naturalny, bez cukrów dodanych. Malina i czerwona porzeczka.	20 g

Propozycja podania 1: dzem do naleśników - serek/pierzynka na wierzch
Propozycja podania 2: mieszamy dzem z serem, wypełniamy naleśniki.
W diecie BM zamiennikiem dla serka jest jogurt roślinny.

Woda

Liczba porcji 1 (200.0g/porcję)

woda	200 g
------	-------

ZESTAW 1	ZESTAW 2	ZESTAW 3	
Śniadanie Jaglanika na wodzie z musum z jablek, kardamonem i kleksem z jogurtu. 150g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), nasiona sezamu i produkty pochodne, dwutlenek siarki i siarczyny Pieczywo. Chleb żytni razowy. 35g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Dotatki do pieczywa. Mozzarella z bazylią. 20g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Herbata z hibiskusa z mięta i sokiem z pomarańczy 150g pomidory, czerwone 20g; ogórek kiszony 20g; rozspanka 3g; amarantus, ekspandowany 1g.	Śniadanie Puttyng chia z musum z wczesnych jablek. 160g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Pieczywo. Żytni razowy z nasionami słonecznika. 35g Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Dotatki do pieczywa. Hummus klasyczny z pastą tahini. 30g Alergeny: nasiona sezamu i produkty pochodne Herbata zielona z plasterami pomarańczy 210g buraki gotowane, odsączone, bez soli 30g; ogórek 25g; słonecznik, kieki (Uniflora) 0.7g.	Śniadanie Owsianka na wodzie podawana z serem naturalnym i kostkami mango z migdałami. 160g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne Pieczywo. Chleb graham. 35g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Dotatki do pieczywa. Guakamole z kiełkami słonecznika. 15g buraki gotowane, odsączone, bez soli 205g papryka 20g, słodka 25g; papryka czerwona, słodka 25g; rozspanka 4.1g.	Śniadanie Kasza manna Alergeny: zbo (łącznie z lakt) Pieczywo. Ch Alergeny: zbo (łącznie z lakt) Dotatki do pi 40g Alergeny: jaja Herbata numi pomidory, cze
Zupa Zupa kapuśniak Misa Uszatka 200g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa Zupa z lososiem, warzywami i pomidorami. 200g Alergeny: ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa Krupniczek z kaszą jęczmienną. 200g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seier i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne	Zupa ogórkow Alergeny: mle produkty poch
Danie Zasadnicze Makaron Penne z kolorową fasolką i tartym serem. 200g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Woda 200g	Danie Zasadnicze Naleśniki tradycyjne. 2 sztuki. 140g Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Pierzynka malinowa do naleśników. 70g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Woda 200g	Danie Zasadnicze Kotletki jęczmno-soczewicowe - pieczone 70g Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne Ziemniaki z wody z koprem 120g Bukiet warzyw z wody zroszony oliwą z oliwek. 80g Woda 200g	Danie Zasadnicze Estakopki droi Alergeny: zbo Sos czosnkow Alergeny: mle Kasza bulgur. Alergeny: zbo Surowka z og Woda 200g
Podwieczorek Zielone placuszki królowej Flory z serem i rzodkiewką. 130g Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Podwieczorek Podpiomyki klasyczne. 100g Alergeny: zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne Pasztecik z fasol (bez pieczenia). 40g pomidory, czerwone 45g; ogórek kiszony 45g; szczyplerek 0.4g.	Podwieczorek Murzynek. Ciasto - wyrobie własny. 60g Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) mandarynki 70g.	Podwieczorek Wlserne piad mozzarella, 1: Alergeny: zbo mleko i produ produkty poch
Posilek uzupełniający jabłko 55g; kalarepa 55g.	Posilek uzupełniający gruszka 55g; ogórek 55g.	Posilek uzupełniający kefir, 1,5% tłuszczu 140g; banan 70g. Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	winogrona 70
E: 1005.7, B: 31.3, T: 34.6, W: 151.2	E: 1034.1, B: 41.5, T: 40.1, W: 134.2	E: 1132.9, B: 36.8, T: 38.7, W: 169.4	

Zamienniki do diety Bez Mleka (BM) oraz Bez Glutenu (BG) zawarto w opisie receptur.

Grupa środków spożywczych: Mleko i jego przetwory w jadłospisach.

- **MLEKO I PRODUKTY MLECZNE** – jogurt, kefir, sery twarogowe, sery żółte zawierają łatwo przyswajalne białko, **wapń** – pierwiastek niezbędny do budowy kości, zębów i prawidłowego przebiegu wielu przemian metabolicznych – oraz niektóre witaminy z grupy B.
- Mleko, jogurty i kefir wykorzystywane mogą być nie tylko jako napoje, ale także jako dodatek do sosów, zup, deserów.
- W żywieniu dzieci polecany jest jogurt naturalny, ewentualnie z dodatkiem miodu, świeżych owoców, można go także wykorzystywać jako dodatek do lekkich sosów, zup (tzw. dodatek technologiczny).
- (RMZ) Minimum 2 porcje każdego dnia.

Składniki		Zalecane dzienne spożycie		
		Niemowlęta		Dzieci 1-3
		0-0,5	0,5-1	
Podstawowe składniki odżywcze				
Składniki mineralne				
Wapń [mg]	EAR	-	-	500
	RDA	-	-	700
	AI	200	260	-

potas [mg]	600.0	1643.1	
wapń [mg]	525.0	360.8	
fosfor [mg]	345.0	549.0	

Wapń 700mg x 0,75 = 525mg

Dzieci 4-6 lat (RDA) 1000mg x 0,75 = 750mg

Białko i wapń z produktów odzwierzęcych

produkt	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	węglow. og. [g]	wapń [mg]	żelazo [mg]
mleko uht, 3,2% tłuszczu (mleko)	100.0	61.0	3.3	4.8	113.0	0.1
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)	100.0	60.0	4.3	6.2	170.0	0.1
kefir, 2% tłuszczu (mleko)	100.0	50.0	3.4	4.7	103.0	0.1
ser, gouda tłusty (mleko)	<u>12.0</u>	38.2	3.3	0.0	96.8	0.1
ser twarogowy tłusty (mleko)	<u>30.0</u>	52.8	5.3	1.1	26.4	0.1
mozzarella, z pełnego mleka (mleko)	<u>12.0</u>	35.9	2.7	0.3	60.6	0.1

Białko i wapń z produktów roślinnych

produkt	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	węglow. og. [g]	wapń [mg]	żelazo [mg]
napój owsiany (Alpro) (gluten)	100.0	43.0	0.3	8.4	120.0	0.0
kokosowa alternatywa dla jogurtu	100.0	64.5	0.3	8.0	170.0	0.3
napój migdałowy, niesłodzony (Vemondo, Lidl) (orzechy)	100.0	38.0	1.2	1.8	21.7	0.2
napój sojowy (goBio, Biedronka) (soja)	100.0	39.8	3.8	1.5	26.7	0.8
cieciorka (ciecierzyca) gotowana, z solą	30.0	49.2	2.7	8.2	14.7	0.9
hummus, domowy (sezam)	30.0	53.1	1.5	6.0	14.7	0.5
fasola szparagowa zielona	50.0	15.5	0.9	3.5	18.5	0.5
fasola biała navy, dojrzałe nasiona	30.0	101.1	6.7	18.2	44.1	1.6
jaja gotowane (jaja)	50.0	70.0	6.3	0.3	23.5	1.1
mięso z piersi indyka, bez skóry	30.0	24.9	5.8	0.0	0.6	0.1
kasza gryczana niepalona	30.0	102.9	4.0	21.4	5.4	0.7
chleb żytni razowy (gluten)	30.0	68.1	1.8	15.4	7.5	0.7
kasza jaglana, gotowana	30.0	35.7	1.1	7.1	0.9	0.2

Grupa środków spożywczych: Mięso, Ryby, Jaja, Nasiona Roślin Strączkowych.

- Mięso w diecie dzieci jest ważnym źródłem pełnowartościowego białka, witaminy B1 , witaminy PP, witaminy B12 , żelaza hemowego – bardzo dobrze przyswajalnego przez organizm, cynku oraz wielu pierwiastków śladowych.
- W żywieniu dzieci poleca się świeże, chude mięso wysokiej jakości.
- Mięso z drobiu jest delikatne, lekkostrawne, bogate w białko.
- **Mięso z ryb** oprócz białka jest źródłem ważnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Zaleca się podawać **ryby 1–2 razy w tygodniu**, najlepiej tłuste ryby morskie (np. łosoś, halibut, sardynka).
- Nie należy podawać dzieciom ryb drapieżnych, np. makreli, tuńczyka, miecznika.
- Ze względu na niepewną jakość i skład oraz dużą ilość substancji dodatkowych, dzieciom, a zwłaszcza tym, które są na **diecie eliminacyjnej**, np.: bezglutenowej lub bezmlecznej, nie należy podawać przetworów mięsnych o nieznanym recepturach

Korzyści ze spożycia nasion roślin strączkowych

- reguluje poziom cukru we krwi
- poprawia funkcjonowanie przewodu pokarmowego
- znajdująca się w strączkowych **lecytyna** wpływa korzystnie na tkankę nerwową i mózg, poprawia naszą koncentrację oraz zwiększa pamięć
- zapewnia prawidłowy wzrost i rozwój ciała
- działa moczopędnie, więc korzystnie wpływa na nerki i oczyszcza organizm z substancji szkodliwych, takich jak toksyny i metale ciężkie
- obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów



Składniki		Zalecane dzienne spożycie		
		Niemowlęta		Dzieci 1-3
		0-0,5	0,5-1	
Podstawowe składniki odżywcze				
Witaminy rozpuszczalne w wodzie				
Witamina C [mg]	EAR	-	-	5
	RDA	-	-	6
	AI	2	5	-
Witamina B1 [mg]	EAR	-	-	0,4
	RDA	-	-	0,5
	AI	0,1	0,4	-
Witamina B2 [mg]	EAR	-	-	120
	RDA	-	-	150
	AI	65	80	-
Witamina PP [mg]	EAR	-	-	5
	RDA	-	-	6
	AI	2	5	-
Witamina B12 [μg]	EAR	-	-	0,7
	RDA	-	-	0,9
	AI	0,4	0,5	-
Żelazo [mg]	EAR	-	7	3
	RDA	-	11	7
	AI	0,3	-	-
Cynk [mg]	EAR	-	2,5	2,5
	RDA	-	3	3
	AI	2	-	-
	EAR	-	-	65

B1 0,5mg *0,75 = 0,375 mg

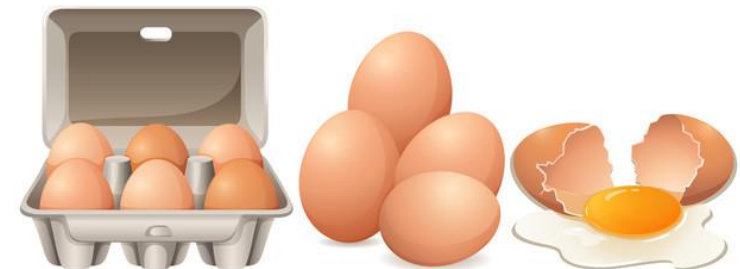
B12 0,9mg *0,75 = 0,675mg

Fe 7mg *0,75 = 5,25 mg

produkt	waga [g]	wit. B1 [mg]	wit. B12 [μg]	żelazo [mg]	cynk [mg]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	30.0	0.0	0.1	0.1	0.1
wieprzowina, szynka surowa	30.0	0.3	0.2	0.3	0.7
mięso z piersi indyka, bez skóry	30.0	0.0	0.2	0.1	0.2
jaja kurze całe (jaja)	40.0	0.0	0.6	0.9	0.7
dorsz, świeży (ryby)	30.0	0.0	0.3	0.1	0.1
łosoś, pieczony (ryby)	30.0	0.1	1.7	0.4	0.3
soczewica, dojrzałe nasiona, gotowana, bez soli	30.0	0.1	0.0	1.0	0.4
cieciorka (ciecierzyca) gotowana, bez soli	30.0	0.0	0.0	0.9	0.5
hummus, domowy (sezam)	30.0	0.0	0.0	0.5	0.3
kasza jaglana	30.0	0.2	0.0	1.4	1.0

Wit.	Powikłania Awitaminozy	Źródła pokarmowe
Witamina B1 tiamina	choroba beri-beri objawiająca się zaburzeniami w układzie nerwowym i mięśniowym. Dochodzi do zaniku otoczki mielinowej nerwów.	wieprzowina, żółtka jaj, kasza jaglana, soja, słonecznik nasiona, sery, migdały
Witamina B2 ryboflawina	Zaćma, zajady, łojotok, pieczenie pod powiekami, łzawienie, światłowstręt.	mleko i przetwory, jaja, zboża gruboziarniste. <i>W niewielkich ilościach syntetyzowana przez florę bakteryjną przewodu pokarmowego. Dieta bogato resztkowa stymuluje biosyntezę B2</i>
Witamina PP niacyna	Objawy 3D: zapalenia skóry, zaburzenia psychiczne, biegunka . Skóra jest szorstka, przebarwiona, pęka, największe zmiany na szyi, rękach, twarzy. Zapalenie języka i jamy ustnej, Omamy, drżenia rąk, bóle głowy, stany lękowe	Tuńczyk, zarodki pszenne, polędwica z piersi drobiu, orzechy arachidowe, wątróbka z kurczaka, otręby, słonecznik, drożdże, strączki . <i>Witaminę PP wytwarzają bakterie jelitowe z tryptofanu (egzogenny aminokwas)</i>
Witamina B12 kobalamina	Zahamowanie dojrzewania, niedokrwistość złośliwa spowodowana zahamowaniem rozmnażania komórek, zwłaszcza czerwonych krwinek. Niedobór może wystąpić w skutek złego wchłaniania w jelicie*.	Produkty odzwierzęce. Nie występuje w warzywach i owocach. <i>Niewielkie ilości są wytwarzane przez florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym.</i>

- Jaja kurze, a także jaja gęsie, kacze, indycze, przepiórcze, gołębie i strusie.
- Jaja są skoncentrowanym źródłem cennych składników odżywczych – pełnowartościowego białka, tłuszczu, biopierwiastków, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz innych składników o aktywności biologicznej m.in. lecytyny.
- Najlepiej podawać je gotowane na miękko, na twardo, w formie delikatnej jajecznicy i w różnych potrawach (naleśniki, kluski, pasty jajeczne, pieczone kotleciki itp.)
- Są składnikiem łączącym masę, spulchniającym (białko) – co zatem, jeśli nie jajko?

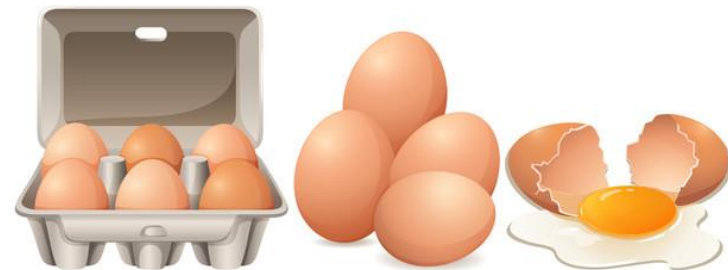


Oznaczenia stosowne dla JAJ oraz produktów na bazie jaj:

- żółtko jaj, białko jaj,
- ubite białko jaj, jaja w płynie,
- jaja w proszku, jaja mrożone,
- substancje oraz produkty spożywcze z przedrostkiem „**ovo**” (= jajo) w nazwie: ovomucin,
- lizozym z jaj (np. w serze),
- lecytyna z jaj kurzych

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać jaja:

biszkopty / **sucharki**, bezy, torty z kremem, ciasta, wypieki, desery, lody, pianka, sosy (np. sos holenderski, sos berneński), **majonez**, spoiwo w mięsie mielonym, panierki, ciasta, glazura cukrowa, **makaron jajeczny**.



Co możemy użyć zamiast  1 jajka kurzego?




1 łyżka
zmielonego lnu

+


3 łyżki
wody

zmiksować
do kremowej
konsystencji




1 łyżka
nasion chia

+


1/3 szklanki
wody

zmiksować
i odstawić
na 15 minut




1 łyżka
sojowego proszku
białkowego

+


3 łyżki
wody

mieszać
do jednolitej
konsystencji




1 łyżka
agar-agar

+


1 łyżka
wody

mieszać
do całkowitego
rozpuszczenia




1/4 szklanki
niesłodzonego
musu jabłkowego




3 łyżki
masła
orzechowego




1/2 gniecionego
banana

Zazwyczaj w równym stopniu nietolerowane jest mleko kozie, owcze, bawole oraz końskie.

Oznaczenia stosowne dla mleka oraz produktów na bazie mleka:

białko mleka, hydrolizat białka mleka, kazeina, białko serwatkowe, laktoalbumina, laktoglobulina, laktoza, mleko, mleko w proszku, serwatka, śmietana, kwaśna śmietana, maślanka, mleko zsiadłe, mleko skondensowane, jogurt, kefir, ser, twaróg / ser biały, masło, masło klarowane

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać mleko: margaryna, tłuszcze roślinne do smarowania pieczywa, czekolada, wypieki, nugat, lody, desery, purée ziemniaczane.



W wybranych przypadkach dochodzi do zmniejszenia tolerancji laktozy zawartej w mleku i produktach mlecznych (laktoza = glukoza+galaktoza).

Jeśli nie zostanie strawiona w jelicie cienkim, bo brakuje enzymu – laktazy, przechodzi do jelita grubego i dopiero tu jest rozkładana przez florę bakteryjną do kwasu mlekowego, dwutlenku węgla, wodoru, metanu i wodorotlenków.

Powstające w tym procesie gazy powodują **wzdęcia, kruczenie (słyszalne ruchy perystaltyczne jelit), przelewanie, uczucie napięcia i pełności, wiatry, bóle brzucha, a czasem/często biegunki.**

W zależności od nasilenia dolegliwości, można zastosować 3 rodzaje postępowania:

1. całkowitą rezygnację ze spożywania produktów zawierających laktozę
2. ograniczenie spożycia produktów zawierających laktozę
3. zastosowanie preparatów zawierających farmakologiczne postacie laktazy (enzymu rozkładającego laktozę).



Zawartość laktozy w wybranych produktach na podstawie: „Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”.
Szajewska, Horvath.

Mleko 2%	4,7 g laktozy / 100g
Jogurt naturalny 2%	4,6 g laktozy / 100g
Ser żółty	0,1 g laktozy / 100g
Ser biały półtłusty	3,2 g laktozy / 100g
Lody	4,4 g laktozy / 100g
Bułka sojowa, buka owsiana	0,8 – 1,2g / 100g
Chleb żytni pełnoziarnisty	1,4 / 100g
Wafle nadziewane	5,8/100g
Ser feta	1g/100g

- Wyłączenia z diety:
- **Produkty na bazie mleka krowiego, koziego, owczego w tym:**
 - masło, jogurty, sery, twarogi, czekolada, mleko w proszku, kaszki mleczno-ryżowe, kefir, mozzarella, feta, śmietanka, produkty zawierające serwatkę, desery mleczne; lody, ciastka, żelki, batony, czytamy etykiety wędlin (a najlepiej ich w ogóle unikać).
 - Masło klarowane (masło klarowane to odcedzony tłuszcz z którego usuwana jest woda i białko mleczne?)
 - **Mięso wołowe i cielęce**
 - Kaszki z dodatkiem ww. mlek
 - Białka serwatkowe i kazeina w produktach (kazeinian sodu, magnezu, potasu, wapnia, laktoglobulina, laktoferyna, laktoalbumina, laktoza, serwatka...
 - **Zaleca się unikanie soi.**

- Ze względu na możliwe wystąpienie alergii u dzieci z ABMK na soję – stosuje się w potrawach napój owsiany.
- Jako źródło białka włącza się produkty z nasion roślin strączkowych, tolerowane produkty odzwierzęce (ryby, wieprzowina, indyk, kurczak – pasty, paszteciki, dania obiadowe)
- W potrawach jako dodatek technologiczny stosuje się oliwę, awokado, roślinne napoje wzbogacone w wapń.



- Produkty zbożowe są źródłem węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika, witamin z grupy B, składników mineralnych – głównie fosforu, wapnia, magnezu, miedzi, selenu, molibdenu, manganu, chromu.
- **Skrobia powinna być podstawowym węglowodanem w żywieniu dzieci.** Jest ona dobrze trawiona, ale jej nadmiar w diecie może obciążać przewód pokarmowy.
- Pod nazwą błonnik kryje się wiele węglowodanów wchodzących w skład tkanki roślinnej i nieulegających trawieniu w przewodzie pokarmowym.
- Błonnik wpływa korzystnie na perystaltykę jelit, f lorę jelitową, absorbuje różne toksyczne substancje i ułatwia ich wydalanie.
- Dieta dziecka powinna dostarczać ok. 10 g błonnika pokarmowego.



Ziarna zbóż zawierające gluten ziarna zbóż zawierające gluten: pszenica, jęczmień, owies, żyto, orkisz, orkisz zielony, pszenica samopsza, pszenica płaskurka, pszenżyto (odmiany hybrydowe pszenicy oraz żyta).

Oznaczenia stosowne dla ziaren zbóż zawierających gluten oraz produktów na ich bazie: produkty spożywcze oraz wypieki na bazie ziaren zbóż takich jak: skrobia, mąka, krupczatka, kasza manna, kuskus, kaszka kukurydziana, kasza jęczmienna, płatki, otręby, produkty pełnoziarniste, kasza bulgur, kielki pszenicy

Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać gluten makaron, naleśniki, bułka tarta, mieszanki zbóż, mieszanki do wypieków / mieszanki do ciast, chleb, wypieki, torty z kremem, ciasta, ciastka, herbatniki, kawa zbożowa (słodowa), sosy na bazie zasmażki, napoje na bazie kakao, mieszanki przypraw, sos sojowy, hydrolizowane białko pszeniczne w przyprawach, batony czekoladowe, batony zbożowe, lody z waflem, substancja rozdzielająca w tartym serze



Nie zawierają glutenu

Zboża naturalnie niezawierające glutenu:

ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, karob, topinambur, owies bezglutenowy certyfikowany

Mąki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych

(np. kasza jaglana z prosa, gryczana),

Płatki z ww: ryżowe, gryczane,

Dodatki:

skrobia kukurydziana, ryżowa i z tapioki, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych wykonane samodzielnie oraz kupne oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane - bezmleczne, chrupki kukurydziane, popcorn, owies bezglutenowy (z zastrzeżeniami),

bułka tarta bezglutenowa

Mogą zawierać gluten – czytamy etykiety

Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać sód jęczmienny, mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem

Zawierają gluten – nie wolno spożywać

Pszenica

i jej dawne odmiany: orkisz, pszenżyto, jęczmień, żyto, owies,

Mąki:

mąka pszenna, żytnia, jęczmienna,

Płatki: płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane,

Kasze:

kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna

(pęczak, mazurska, perłowa), musli,

kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno – zbożowe,

Makarony:

makaron pszenny, makaron żytni,

pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki,

pieczywo – **każde** – **jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe** (chleb biały i razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precle), pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp.), ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta

Śniadania:

- Jaglanki, paryżanki, gryczanki.
- Pieczywo z symbolem przekreślonego kłosa.
- Dodatki do śniadań – ściśle czytanie etykiet – promowane wyroby własne.

Obiady:

- Zupa z kaszami: jaglana, gryczane, ryże w tym pełnoziarniste, quania, komosa.
- Dania zasadnicze: ziemniaki, kasze jak przy zupach.
- W razie konieczności: mieszanina mąk z przekreślonym kłosem do wyrobu naleśników, placków.
- Bułka tarta tylko bezglutenowa.

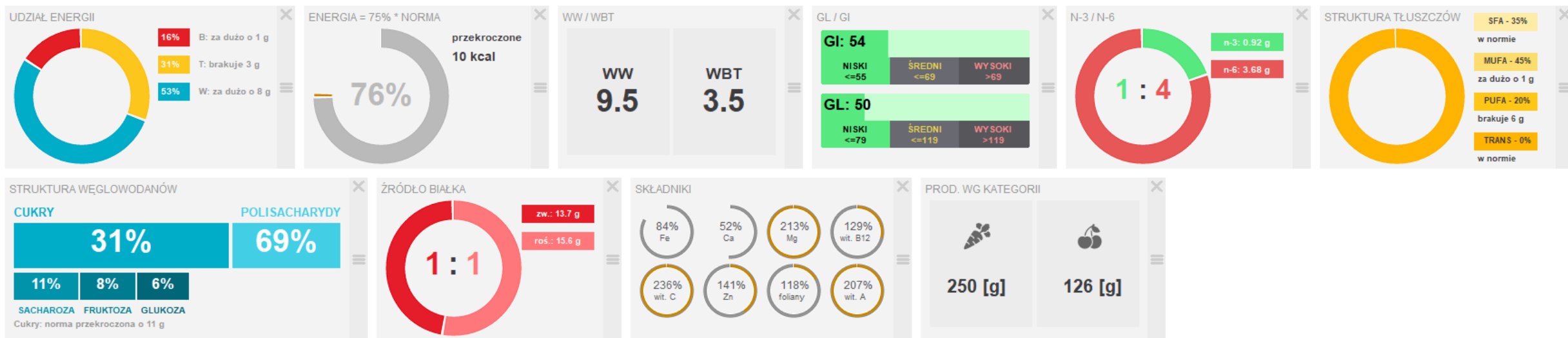
Podwieczorki

- Wypieki na bazie mąk z przekreślonym kłosem.

A w praktyce.

Bilansowanie dekadowych zestawów dla dzieci, to nie „bułka z masłem” 😊

PODSUMOWANIE DIETY RAZEM



www.instituteligo

Dziękuję za uwagę.

