ZALECENIA ŻWIENIOWE W OTYŁOŚCI MŁODZIEŃCZEJ

- o otyłości mówimy, gdy masa ciała dziecka przekracza 20% prawidłowej masy ciała,
- BMI pomiędzy 90.-97. centylem oznacza nadwagę, a powyżej 97. centyla- otyłość,
- u dzieci nie ogranicza się zapotrzebowania energetycznego (kcal)- dlatego modyfikacji wymaga sposób żywienia dziecka,
- dieta powinna zawierać 5 małych posiłków, pierwszy posiłek należy spożyć do 2 godzin po przebudzeniu, natomiast ostatni na 2 godziny przed snem,
- należy kontrolować, aby dziecko nie podjadało pomiędzy posiłkami,
- całkowicie należy wyeliminować z jadłospisu słodycze, desery, dżemy wysokosłodzone, kremy kanapkowe typu nutella, słodkie napoje gazowane i niegazowane np. *Kubuś, coca-cola*, słone przekąski: *paluszki, chipsy, krakersy, gotowe produkty typu instant*, żywność typu fast-food, m.in: *kebab, frytki, hot dog, pizza, hamburger*
- w diecie należy zwiększyć podaż warzyw i owoców – są one bogatym źródłem witamin i składników mineralnych, ale także są źródłem błonnika, który zwiększa objętość pożywienia, daje uczucie sytości,
- z diety wyklucza się tłuszcze zwierzęce smalec, słonina, boczek, tłuste mięsa i tłuste wędliny (wołowina, wieprzowina),
- potrawy należy przyrządzać metodą gotowania, duszenia, pieczenia, opiekania na ruszcie, smażenia z użyciem patelni beztłuszczowej, unikać należy smażenia, a całkowicie wyeliminować należy smażenie na głębokim tłuszczu,
- porszę pamiętać, że nadmierny przyrost masy ciała należy likwidować nie tylko dietą, lecz także poprzez zwiększenie aktywności fizycznej,

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu	Produkty/ potrawy dozwolone	Produkty/potrawy przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, najlepiej chleb żytni pełnoziarnisty, chleb chrupki. Nierozgotowane: płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, pszenne. Ryż brązowy, kasze gruboziarniste: gryczana, jęczmienna, pęczak. Makaron al dente (najlepiej z pszenicy durum lub pełnoziarnisty). W umiarkowanych ilościach: ryż biały, płatki kukurydziane, kasza jaglana	Rogaliki francuskie, pieczywo białe, paluszki słone, krakersy, makarony wielojajeczne, płatki śniadaniowe (czekoladowe, cynamonowe, miodowe itp.)
Warzywa	Warzywa świeże i mrożone : rzodkiewka, sałata, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi,	Warzywa konserwowe, frytki, chipsy, warzywa smażone na maśle, margarynie i smalcu. Z dodatkiem

	szpinak, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidor, szczaw, papryka. Soki warzywne. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: brukiew, buraki, dynia, brukselka, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona i włoska, marchew, pietruszka, por, rzepa, włoszczyzna, bób, ziemniaki	dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru. Puree z tłuszczem.
Owoce	wszystkie	Owoce kandyzowane i w syropie, dżemy wysokosłodzone
Nabiał	Mleko, jogurt, kefir i maślanka, serwatka, ser biały chudy lub półtłusty, białko jaj. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: mleko półtłuste, sery: Mozarella, żółte o obniżonej zawartości tłuszczu, dwa całe jaja na tydzień	Tłuste mleko, śmietana, mleko skondensowane, jogurt pełnotłusty, kremowy, sery pełnotłuste
Ryby	Ryby gotowane, duszone, pieczone, w galarecie. Unikać skóry. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: ryby smażone na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek	Ryby smażone na innych tłuszczach niż wymienione
Mięso	Indyki i kurczaki (bez skóry), cielęcina, chuda wołowina. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: chuda wieprzowina, wędlina typu polędwica i szynka (bez tłuszczu) drobiowe, wieprzowe, wołowe	Mięso w widocznym tłuszczem, gotowe mięso mielone,
Nasiona roślin strączkowych	Fasola, groch, soja, soczewica	-
Tłuszcze	Oleje zawierające jednonienasycone kw. Tłuszczowe: olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: oleje zawierające kwasy wielonienasycone np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, z pestek winogron, krokoszowy. Margaryny miękkie (nieuwodornione), margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu	Masło, smalec, słonina, łój, margaryny twarde. Olej palmowy i kokosowy, tłuszcze uwodornione, tłuszcz spod pieczeni
Zupy	Zupy warzywne, chude wywary mięsne	Zupa zaprawiana śmietana i innymi tłuszczami
Desery	Wszelkie orzechy i migdały (niesolone), sałatki owocowe (bez dodatku cukru), galaretki , kisiele, budynie na mleku chudym (bez dodatku cukru). Dozwolony w umiarkowanych ilościach dżem niskosłodzony	Wszelkie słodkie desery i słodycze, sosy na śmietanie lub maśle
Napoje	Herbata, kawa, herbatki owocowe i ziołowe, woda, napoje bezkaloryczne, bezalkoholowe,	Czekolada, napoje słodzone, napoje gazowane,

	kawa zbożowa, soki warzywne. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: alkohol, kakao	
Sosy i przyprawy	Pieprz, musztarda, zioła, chrzan, przyprawy korzenne, koncentrat pomidorowy. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: sosy sałatkowe niskotłuszczowe (np. na bazie chudego jogurtu, sos winegret)	Majonez, sosy do mięsa i ryby zawierające tłuszcz, gotowe sosy w słoikach,

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

Śniadanie: herbata z cytryną i 1łyżeczką miodu,
2 kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z masłem, sałatą, wędliną drobiową, pomidorem i szczypiorkiem

II Śniadanie: koktajl bananowo- czekoladowy
(3/4 szklanki mleka lub kefiru, 1łyżeczka ciemnego kakao, 1 średni banan, 1łyżka płatków owsianych)

Obiad: pieczone udko z kurczaka, ziemniaki gotowane, sałatka z kiszonej kapusty i marchewki, świeżo wyciskany sok pomarańczowy (1 szklanka)

Podwieczorek: pieczone jabłko z jogurtem naturalnym i cynamonem,

Kolacja: sałatka ze szpinakiem, kaszą kuskus, pomidorem, ogórkiem kiszonym z mięsem z piersi kurczaka oraz grzanką (1 kromka chleba pełnoziarnistego) z sosem jogurtowo- czosnkowym.

opracowała:
mgr Aneta Jasonek, dietetyk

PORADNIA DIETETYCZNA
Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie Sp. z o.o.
72-100 Goleniów, ul. Nowogardzka 2
NIP:856-18-46-307, REGON 321188937
Nr KRS 00 00 40 96 36
telefon do rejestracji 91 466 43 64

Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie sp. z o.o.