

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE PODSTAWOWEJ

Cel i charakterystyka diety:

Dieta podstawowa ma na celu zaspokojenie zapotrzebowania na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia. W diecie dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków.

Zastosowanie diety:

- dla osób niewymagających żywienia dietetycznego

Zalecenia do diety:

- dieta powinna być urozmaicona, pełnowartościowa, smacznie przyrządzona;
- zaleca się spożywanie mniejszych 4-5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, soków przecieranych, kompotów, herbaty.

Przykładowy jadłospis:

Posilek	Produkty
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku, chleb mieszany, masło, twarożek ze szczypiorkiem, papryka, sałata
II śniadanie	Bułka pszenna, wędlina, sałatka jarzynowa, sok marchwiowy
Obiad	Pieczarkowa, ziemniaki puree, ryba panierowana, sałatka z czerwonej kapusty z oliwą, kompot z jabłek
Podwieczorek	Pomarańcza, rogal maślany
Kolacja	Makaron w sosie szpinakowym z kurczakiem, pomidory z oliwą, herbata zielona

Źródła:

- Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021;
 - Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny NIZP-PZH, pod red. M. Jarosz, *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*, 2020.
- Opracowanie z dn. 1.03.2024r, *Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ*