

Nazwa diety	Dieta wegańska (P04)
Zastosowanie	1) dla dzieci i młodzieży, przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego; 2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego; 3) dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	1) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; 2) należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 5) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 6) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej; 7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 8) mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B12), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia; 9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych; 10) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA; 11) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; 12) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru; 13) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej.

	<u>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</u> 15) jakość i stopień przetworzenia; 16) termin przydatności do spożycia; 17) sezonowość. <u>Stosowane techniki kulinarne:</u> 18) gotowanie np. w wodzie, na parze; 19) duszenie; 20) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; 21) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <u>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</u> 22) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników; 23) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów mleczkiem kokosowym; 24) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 25) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw; 26) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <u>Makroskładniki:</u> 27) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 28) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 29) węglowodany 45–65 % energii z diety.		
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	Wiek (lata)	Jednostki
		10-18	2000-2400 kcal
	Białko	10-18	10-20% En
	Tłuszcz ogółem	10-18	30-40% En
	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową	
	Węglowodany ogółem	10-18	45-65% En
	Błonnik	10-18	≥ 20g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	1) wszystkie maki pełnoziarniste; 2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren;	1) Produkty zbożowe z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, produktów pochodzenia zwierzęcego itp.; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy.	

	4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż biały; 9) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) pieczarki; 3) owoce chlebowca; 4) glony i wodorosty; 5) warzywa kiszone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone; 2) musy z owoców bez dodanego cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); 4) owoce suszone.	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych i przetwory	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12; 5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); 6) przetwory sojowe: tofu, tempeh.	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki	1) orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.;

	słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); 3) „sery” z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	2) pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	-	1) mięso i wszystkie przetwory mięsne.
Ryby i przetwory rybne	-	1) ryby i wszystkie przetwory rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) roślinny zamiennik jajka.	1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Mleko i produkty mleczne	1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12 bez dodatku cukru; 2) „sery” wegańskie; 3) „jogurty” wegańskie; 4) mleczko kokosowe.	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione; 5) sery pleśniowe typu brie, camembert, Roquefort.
Tłuszcze	1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; 2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.	1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, podgarle, skóry z drobiu; 2) twarde margaryny; 3) masło, masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura.
Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); 2) galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe; 5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego; 6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp.; 7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego; 2) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 4) ciasta kruche; 5) ciasto francuskie; 6) wyroby czekoladopodobne.

Napoje	1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml 2) nektary owocowe, syropy owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) czekolada do picia; 6) bawarka.
Przyprawy	1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylija, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 4) sól (w ograniczonych ilościach); 5) keczup; 6) wywary warzywne; 7) płatki drożdżowe, pasta marmite; 8) cukier w ograniczonych ilościach.	1) zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego; 2) miód; 3) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 4) gotowe bazy do zup i sosów; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 6) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 7) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli.