

Zastosowanie i cel diety

- stosowana u osób nie wymagających żywienia dietetycznego
- celem jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, utrzymanie należytej masy ciała i zachowania zdrowia

Charakterystyka diety

Dieta podstawowa powinna spełniać wymogi racjonalnego żywienia. Dozwolone są wszystkie produkty oraz techniki obróbki kulinarnej. Dania powinny być urozmaicone i zawierać produkty z różnych grup produktów.

Zasady, którymi zdrowi ludzie powinni kierować się przy doborze odpowiednik produktów, przedstawia piramida żywienia i aktywności fizycznej.

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej



Główne założenia piramidy:

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i -częściowo- serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

PRZYKŁAD DIETY PODSTAWOWEJ

I śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem pieczywo mieszane z masłem lub margaryną miękką ser twarogowy z cebulką jabłko
II śniadanie	chleb z pasztetem drobiowym sałatka jarzynowa herbata zielona
Obiad	zupa selerowa z grzankami ryba smażona ziemniaki puree sałatka z czerwonej kapusty kompot owocowy
Kolacja	kasza gryczana na sypko sałata zielona z sosem winegret kefir lub jogurt

Opracowała – Aleksandra Dolina - dietetyk

Źródło: Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, *DIETETYKA Żywienie człowieka zdrowego i chorego PZWL*, Warszawa 2007
Wydanie III uzupełnione, www.izz.pl