

Produkty pokarmowe w diecie dziecka z otyłości i nadwadze

Mleko i przetwory mleczne

- Do tej grupy produktów należą : mleko, maślanka, sery twarogowe, sery podpuszczkowe, napoje fermentowane jak kefir czy jogurt
- Mleko i przetwory mleczne to najcenniejsze produkty spożywcze zawierające wysokowartościowe białko, dobrze przyswajalny wapń i tłuszcz oraz laktozę czyli cukier mlekowy, a także witaminę A i D rozpuszczalne w tłuszczach oraz witaminy z grupy B2
- Natomiast ubogie są w żelazo i witaminę C, a błonnik pokarmowy w nich nie występuje
- Mleko i jego przetwory mają właściwości zasadowotwórcze

Mięso i wędliny

- są dobrym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej, a także tłuszczu, składników mineralnych (głównie fosforu), dobrze przyswajalnego żelaza (tzw. żelaza hemowego), cynku, siarki oraz witaminy A i witamin z grupy B (zwłaszcza B1, B12, i PP)
- trzeba pamiętać, że produkty z tej grupy są praktycznie jedynym źródłem witaminy B12, ilość w nich się waha w granicach 15-20 %. Wśród tej grupy wyróżnia się mięso zwierząt rzeźnych (tzw. mięso czerwone) oraz mięso drobiu tzw. mięso białe zawierające mniej tłuszczu w porównaniu z mięsem czerwonym
- ryby są bardzo wartościowym produktem, których wartość odżywcza zbliżona jest do mięsa
- białko i tłuszcz zawarte w rybach mają wysoką wartość odżywczą. Ryby zwłaszcza morskie są bardzo dobrym źródłem składników mineralnych takich jak : miedź, jod, kobalt a także witaminy A i D
- ryby pochodzenia morskiego zawierają bardzo wartościowy tłuszcz bogaty w niezbędne, nienasycone kwasy tłuszczowe, konieczne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania mózgu oraz procesu widzenia. Ponadto kwasy N-3 są ważnym czynnikiem w profilaktyce miażdżycy

Jaja kurze

- dostarczają pełnowartościowego białka, co oznacza, że jest ono w 100 % wykorzystywane przez organizm ludzki. Żółtko jaja kurzego jest dobrym źródłem żelaza oraz witaminy A i D.

Warzywa i owoce

- warzywa i owoce są w diecie głównym źródłem błonnika pokarmowego oraz witamin i składników mineralnych
- warzywa i owoce stanowią dobre źródło witaminy C (papryka, kapusta, kalafior, kalarepa, pomidory, porzeczki, truskawki, maliny, poziomki, agrest, czarne jagody oraz owoce cytrusowe)

- warzywa i owoce będące źródłem karotenu czyli prowitaminy A (jarmuż, marchew, szpinak, kapusta pekińska, koper, fasolka szparagowa, sałata, brokuły, dynia, cykorria, pomidory, morele, melony i papaja
- wszystkie warzywa i owoce mają silne właściwości zasadotwórcze

Suche nasiona roślin strączkowych

- w skład tej grupy zalicza się groch, fasolę, bób, soję i soczewicę, które stanowią dobre źródło białka, błonnika pokarmowego, węglowodanów, witamin z grupy B (szczególnie tiaminy i niacyny) oraz składników mineralnych jak żelazo, miedź, magnez, potas i siarka

Orzechy

- bogate są w niezbędne kwasy tłuszczowe (orzechy włoskie, laskowe, pistacjowe, ziemne
- są dobrym źródłem błonnika pokarmowego, składników mineralnych (zwłaszcza magnezu) oraz witamin. Trzeba jednak pamiętać , że są to produkty wysokokaloryczne
- mają działanie zasadotwórcze

Tłuszcze

- dzielimy na tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (masło, smalec, słonina, łój) i tłuszcze pochodzenia roślinnego (oleje, margaryny)
- masło zawiera od 73 do 84 % łatwostrawnego tłuszczu składającego się głównie z kwasów nasyconych, jest źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, zwłaszcza witaminy A i D oraz cholesterolu
- do produktów tej grupy należą też śmietana, która podobnie jak masło dostarcza głównie tłuszczu a ponadto zawiera pewne ilości witaminy A, białka i składników mineralnych
- smalec i słonina są jedynie źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu.
- Tłuszcze roślinne zawierają natomiast wielonienasycone niezbędne kwasy tłuszczowe, których ilość zależy od rośliny, z której olej jest pozyskiwany
- Najwięcej wielonienasyconych niezbędnych kwasów tłuszczowych zawiera olej słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek
- Powinny być one spożywane przede wszystkim w stanie surowym , ponieważ kwasy tłuszczowe są wrażliwe na wysokie temperatury i pod jej wpływem zostają zniszczone, a w wyniku tego powstają szkodliwe dla organizmu człowieka związki.

Cukier i słodczyce

- Do tej grupy zaliczamy cukier i wyroby czekoladowe, cukiernicze, ciastkarskie, dzemy, marmolady oraz miód
- Cukier nie zawiera żadnych składników odżywczych, jest tylko źródłem „ pustych kalorii „
- Pozostałe produkty zawierają oprócz znacznych ilości cukru niewielkie ilości białka i składników mineralnych
- Dodatkowo wyroby cukiernicze, ciastkarskie i czekolada zawierają znaczne ilości tłuszczu, produkty te powinny być spożywane w ograniczonych ilościach
- Cukier i słodczyce działają zakwaszająco na organizm człowieka

