



## JEDNOTNÝ DIETNÍ SYSTÉM ve stravování, pracoviště v Opavě

Značení	Charakteristika	Cílová skupina
8-80PRE	8x80 sušené kojenecké mléko (8x denně)	děti nedonošené, s nízkou porodní hmotností
7-100PRE	7x100 sušené kojenecké mléko (7x denně)	děti nedonošené, s nízkou porodní hmotností
7-100	7x100 sušené kojenecké mléko (7x denně)	děti od narození do 1 měsíce
7-130	7x130 sušené kojenecké mléko (7x denně)	děti do 1-2-3 měsíců
6-150	6x150 sušené kojenecké mléko (6x denně)	děti do 2-3-4 měsíců
6-180	6x180 sušené kojenecké mléko (6x denně)	děti do 4-5 měsíců
5-150-ZP	5x150 sušené kojenecké mléko +ZP1/ZP2/ZP (6x denně)	děti od 4,5 měsíců
5-180-ZP	5x180 sušené kojenecké mléko +ZP1/ZP2/ZP (6x denně)	
4-160-ZPOK	4x160 sušené kojenecké mléko +ZP+OK (6x denně)	děti od 6 měsíců
4-180-ZPOK	4x180 sušené kojenecké mléko +ZP+OK (6x denně)	
4-200-ZPOK	4x200 sušené kojenecké mléko +ZP+OK (6x denně)	
6jBE2	3x180 sušené kojenecké mléko +ZP+OK+KK (6x denně)	děti od 7 měsíců
5jBE3	2x200 sušené kojenecké mléko +ZP+OK+KK (5x denně) + ½ rohlíku	děti od 8 měsíců
12OKKK	snídaně 200 sušené kojenecké mléko + OK + oběd MIX + svačina 200 sušené kojenecké mléko +KK	děti od 10 měsíců
12S	snídaně + svačina + oběd + svačina + večeře 2x150 sušené kojenecké mléko	děti od 12 měsíců – 2 let
12	snídaně + svačina + oběd + svačina + večeře	děti od 2 let
13	snídaně + svačina + oběd + svačina + večeře	děti od 3 let
13/ST	přesnídávka + oběd + svačina	děti ve stacionáři
14	snídaně + svačina + oběd + svačina + večeře	děti od 7 let
15	snídaně + svačina + oběd + svačina + večeře	děti od 11 let
16	snídaně + svačina + oběd + svačina + večeře	děti od 15 let
3/K	snídaně + svačina + oběd + svačina + večeře + druhá večeře strava obohacená o mléko, bílkovinné přípravky, ovoce vyloučení nadýmavých potravin (zelí, luštěniny, květák, brokolice, ...)	matky kojící
3/D	snídaně + oběd + večeře	dospělí - doprovod dítěte
3/Z	oběd	zaměstnanci
3/C	oběd	cizí strážníci
<b>Speciální diety a nutriční léčba je vždy ordinována lékařem a rozepsána v dokumentaci dítěte.</b>		
0	Tekutá - čajová (1,5-2,5 litru tekutiny), černý čaj bez cukru, případně slazený Glukopurem	
1/S	Mixovaná výživná - bez zvláštních požadavků na dietní omezení	porucha polykání
2	Šetřící - energetická hodnota 10 000 KJ (2 400kcal), bílkovin 90g, tuků 70g, sacharidů 320g NESMÍ: smažená jídla, přepalované tuky	při onemocnění trávicího systému, v rekonvalescenci při onemocnění jater
4	S omezením tuků a mléčných bílkovin - energetická hodnota 9 400 KJ (2 250kcal), bílkovin 35-95g, tuků 10-60g, sacharidů 350-360g. NESMÍ: tučná masa/ryby, vnitřnosti, smažená masa/potravin, kapustu, kysané zelí, hrách, luštěniny, okurky, ředkvičky, jahody, hroznové víno, kynutá těsta/knedlíky, mléko, tučné sýry/tvarohy/jogurty, smetanu, šlehačku, žlutky, ořechy	při onemocnění žlučníku a pankreatu
5/S	Bezbytková, bílkovinná - protiprůjmová - šetřící - rohlík (den starý), černý čaj s Glukopurem, dietní piškoty, dušená mrkev bez tuku, brambor, vařená rýže s mrkví, brambor + jemně strouhaná jablka, banán, kaše rýžovo-mrkvová	děti od 10 měsíců
5	Bezbytková, bílkovinná - protiprůjmová - udržovací - normální strava omezená: NESMÍ: mléko, luštěniny, syrovou zeleninu a ovoce, celozrnné pečivo, dušené zelí, květák, kapustu, apod., cukr, tuk DOPORUČENO: jemně strouhaná jablka, kysané mléčné nápoje, bílé pečivo, dietní piškoty, černý čaj s Glukopurem, oběd - lehce stravitelný - maso pouze vařené.	děti od 10 měsíců
5/AL 5/AS	BEBA ALL110, BEBA Senzitiv ZP - mrkev, mrkev s rýží; OK - jemně strouhaná jablka, banán kaše rýžovo-mrkvová, bez tuku, černý čaj s Glukopurem, dietní piškoty	děti 0 - 1 rok
5/Z	Proti zácpě - normální strava omezená: NESMÍ: slazené nápoje, černý, zelený čaj, omezit tuky DOPORUČENO: minerální vody, mošt, ovocné šťávy, 50% džusy, kefir, kysané mléko, jogurt, luštěniny, zeleninové polévky, vláknina – celozrnné produkty, lněné semínko, mandle, ovesné vločky (mléko z odvaru oves. vl.), pšeničné otruby, brambory, brokolice, květák, kysané zelí, ovoce čerstvé, sušené i zavařené - švestky, třešně, meruňky, broskve, hrušky, jablka (NE jemně nastrouhaná), zelenina	děti od 1 roku
6	Nízkobílkovinná s omezením soli	při onemocnění ledvin
7	Nízkocholesterová	při onemocnění



	NESMÍ - vaječný žloutek, vnitřnosti, tučná masa, plnotučné mléko	hyperlipoproteinémie, hypercholesterolémie
8	Redukční - při potřebě redukce diety NESMÍ: smažené potraviny, bramborové hranolky/chipsy, bílé a sladké pečivo, smetanu, kakao, omáčky, zahusťené polévky, majonézy, kečup, vepřové maso, mletá masa, vnitřnosti, uzeniny, tuky - mimo rostlinných olejů, knedlíky, vejce k večeři. DOPORUČENO: přidat ovoce a zeleninu, stravu rozdělit minimálně do 5 jídel denně - malé porce	
9	Diabetická - sacharidové jednotky (druhá večeře). Strava stejná jen odměřená na sacharidové jednotky, neslazené tekutiny.	
10	Neslaná - při potřebě omezení příjmu soli - technologický postup je přizpůsoben vlastní dietě.	
11	Výživná - vysokokalorická strava snídaně + svačina + oběd + svačina + večeře + 2. večeře strava obohacená o bílkoviny (plnotučné mléko, smetana, sýr, vajíčka, vyšší množství masa, ryb, k zahusťení omáček používat mixované vařené maso, rostlinné oleje a máslo, luštěniny, ořechy, brambory, rýže, těstoviny - do salátů obohacené majonézou, cereálie	děti s cystickou fibrózou
VEG	Vegetariánská - s vyloučením masa a uzenin	děti vždy na ordinaci a doporučení lékaře
BLK	Bezlaktózová - s omezením laktózy	při intoleranci laktózy
BLP	Bezlepková NESMÍ: výrobky z pšeničné, žitné, ječmenné a ovesné mouky, kroupy, vločky, krupice	
D/N	Dieta - Nutriini, Infantrini, případně podobné přípravky	

### Používané zkratky:

V případě, že má dítě docházející do stacionáře předepsanou speciální dietu nebo nutriční léčbu, pak je její značení doplněno zkratkou ST (stacionář), např. 9/ST, 11/ST.

ZP	zeleninová polévka
OK	ovocná kaše
OV	celé kousky ovoce
KK	kojenecká kaše
OVK	ovesná kaše
RK	rýžová kaše
PŘ	přílohové jídlo bez masa
MO	mrkvový odvar
RO	rýžový odvar

### Zeleninová polévka:

ZP1	jednodruhová	1 týden	od 4,5 měsíce (hotová polévka)
ZP2	vícedruhová zeleninová	1 týden	po 1. týdnu přejít (hotová polévka)
ZP	vícedruhová zeleninová+maso kuřecí vícedruhová zeleninová+maso hovězí vícedruhová zeleninová+maso krůtí vícedruhová zeleninová+maso králičí vícedruhová zeleninová+vařený žloutek		po 2. týdnu přejít (vařená polévka)

Pravidelně střídát druhy masa - 2 polévkové lžičky na porci, maso nemixovat, jemně nakrájet, nasekat

Doporučená zelenina: mrkev, brambor, cuketa, dýně, baklažán, fenykl, pastinák, kořen petržele, kedluben, špenát, červená řepa, pórek, květák, brukev, kapusta, zelí

2,5 g hladké mouky/den/dítě - 5x týdně

**Sůl:** 0 - 12 měsíců nepoužívat (ani žádná dochucovadla)  
od 12 měsíců solit jen velmi minimálně

**Cukr:** nepřislažovat žádné pokrmy

**Jogurt:** od 1 roku - vždy začínáme bílým neslazeným jogurtem (může být přidán do ovocné kaše - přesnídávky).

**Pitný režim:** 12 - 36 měsíců 1,5 l tekutiny  
36 měsíců a více 2 l tekutiny