

1. Opis diety podstawowej

- 1.1. Dieta podstawowa określa racjonalny sposób żywienia ludzi nie wymagających diety; służy za podstawę planowania diet leczniczych.
- 1.2. Dieta podstawowa stosowana jest u osób niewymagających żywienia dietetycznego, będących w szpitalach, sanatoriach i innych zakładach leczniczych. Spełnia wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn. zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz na wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.
- 1.3. Posiłki wydawane w formie całodziennego wyżywienia w pełni pokrywają jakościowe i ilościowe zapotrzebowanie organizmu na energię i wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Zapotrzebowanie człowieka na energię z pożywienia zależy od kilku powiązanych ze sobą czynników: masy ciała, wieku, płci, rodzaju wykonywanej pracy, aktywności fizycznej oraz klimatu i innych czynników środowiskowych. Szczególne znaczenie ma urozmaicenie posiłków i dobór produktów. W każdym posiłku powinny występować produkty będące źródłem energii pochodzącej z węglowodanów złożonych (produkty zbożowe – pieczywo, maki, kasze, makarony, płatki), z tłuszczu, jak również pełnowartościowego białka (mleko i napoje mleczne, sery, jaja, mięso, drób, ryby i jego przetwory) oraz warzywa i owoce (będące źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika). Każdy posiłek powinien zawierać jak najwięcej produktów z różnych 12 grup, bo tylko wtedy dostarczy się organizmowi różnorodnych składników odżywczych.
- 1.4. Ze względu na zbliżony skład chemiczny i podobne wartości odżywcze produkty spożywcze podzielono na 12 grup:
 - 1) Produkty zbożowe
 - 2) Mleko i przetwory mleczne
 - 3) Jaja
 - 4) Mięso, ryby
 - 5) Masło
 - 6) Inne tłuszcze
 - 7) Ziemniaki
 - 8) Warzywa i owoce obfitujące w witaminę C
 - 9) Warzywa i owoce bogate w karoteny
 - 10) Inne warzywa i owoce
 - 11) Strączkowe suche
 - 12) Cukier i słodczyce
- 1.5. Istotne jest także zróżnicowanie podawanych pokarmów pod względem barwy, smaku czy zapachu, konsystencji lub stosowanych technik kulinarnych. Do przygotowywania posiłków w diecie podstawowej wykorzystywane są wszystkie dostępne techniki kulinarne.

3. Dieta podstawowa powinna zawierać:

- | | |
|---------------|-----------|
| – białka | 10 – 15 % |
| – węglowodany | 55 – 65 % |
| – tłuszcze | 25 – 30 % |

4. Wartość kaloryczna: 2800 – 3200 kcal

5. Podział dobowej kaloryczności:

- | | |
|-------------|------|
| – śniadanie | 35% |
| – obiad | 40 % |
| – kolacja | 25 % |

6. Produkty i potrawy dozwolone i zabronione w diecie podstawowej:

- 6.1. Do przygotowania posiłków wykorzystywane są wszystkie produkty i potrawy oraz dostępne techniki kulinarne.