

## Normy żywieniowe posiłków

1. Dzielne zapotrzebowanie kaloryczne dla pacjenta w szpitalu przyjęto średnio na 2 200 kcal.

a) przy 3 posiłkach dziennie:

na śniadanie przypada	30 % dziennego zapotrzebowania w kcal;
na obiad przypada	45 % dziennego zapotrzebowania w kcal;
na kolację przypada	25 % dziennego zapotrzebowania w kcal;

b) przy 5 posiłkach dziennie:

na śniadanie przypada	25 % dziennego zapotrzebowania w kcal;
na II śniadanie przypada	5 % dziennego zapotrzebowania w kcal;
na obiad przypada	45 % dziennego zapotrzebowania w kcal;
na podwieczorek przypada	5 % dziennego zapotrzebowania w kcal;
na kolację przypada	20 % dziennego zapotrzebowania w kcal;

W przypadku diety wysoko białkowej na obiad przypada 45 % dziennego zapotrzebowania na kcal z uwagi na nie podawanie posiłku nocnego.

Zawartość składników w **dziennej** racji pokarmowej wynosi:

– białko ogółem	81,5 g, w tym białko poch. zwierzęcego – 60 g
– tłuszcz	73,5 g
– węglowodany	319,0 g

2. Zalecane normy wyżywienia dla poszczególnych grup produktów wg projektu Instytutu Żywności i Żywienia w dziennej racji pokarmowej wynoszą:

a) produkty zbożowe	300 g
b) mleko i produkty mleczne	570 g
c) jaja	15 g
d) mięso, wędliny, ryby	135 g
e) masło, śmietana, tłuszcze	48 g
f) ziemniaki	300 g
g) warzywa i owoce bogate w witaminę „C”, warzywa i owoce z karotenem oraz inne warzywa i owoce	750 g
h) suche strączkowe	20 g
i) cukier i słodycze	45 g