

[Dodano 09.02.2014]

Ze względu na ograniczoną ilość kalorii jakie powinno mieć jedzenie przygotowywane dla dzieci z PWS w załączeniu kilkanaście sposobów na zmniejszenie ww. ilości:

- Kiełbasa i szynka nie spadną z chleba także bez masła (masło nie musi być składnikiem niezbędnym w naszej diecie pomimo że tak się przyjęło),
- Masło/ margaryna mogą być zastąpione koncentratem pomidorowym, musztardą, twarożkiem lub chudym białym serem. Mniej kalorii a też smakuje,
- Kupując ser i kiełbasę można poprosić o ich pokrojenie w cienkie plasterki ,
- Jeżeli chcemy zrobić coś z mięsa mielonego nie kupujemy gotowego mięsa mielonego tylko poprosimy o jego zmielenie w sklepie, wtedy wiemy dokładnie z czego powstało to mięso i czy nie jest w nim zbyt dużo tłuszczu,
- Z twarożku można wyczarować wiele ciekawych i smacznych dodatków na kanapkę
- Zamiast smakowych wód mineralnych lub soków, przygotujmy wodę rozcieńczoną herbata owocową (np. jabłkową). Będzie tak samo smakować ale nie będzie miała w sobie cukru,
- Mleko tłuste 3,5% można zastąpić mlekiem chudym 1,5%. Będzie miało mniej tłuszczu, ale taką samą ilość białka, które jest dla nas ważne w tym pokarmie,
- 100g ziemniaków zamiast 100g frytek = ok. 15g tłuszczu zaoszczędzone
- 125g pieczonej piersi z indyka zamiast z pieczonego kurczaka ze skórą = ok. 23g tłuszczu zaoszczędzone
- Używaj patelni teflonowych, ponieważ możesz na nich przygotowywać posiłki bez lub z małą ilością tłuszczu
- Olej dodawaj za pomocą dozownika, będziesz mieć większą kontrolę nad jego ilością w potrawach,
- Wykorzystuj garnki do gotowania na parze lub garnki rzymskie. Jedzenie będzie zdrowsze i mniej tłuste,
- Zrezygnuj z panierki i smażenia,
- Jeżeli gotujesz zbieraj co jakiś czas tłuszcz,
- Szynka i cebula „przyrumieniona” z dodatkiem odrobiny oleju ma smak potrawy obfitej w tłuszczu,
- Zamiast lodów zamroź jogurt naturalny, zdrowszy i też można lizać. Jeżeli już masz iść na lody znajdź lodziarnię gdzie można kupić desery przygotowywane z mrożonego jogurtu z owocami sezonowymi. Smakuje i jest zdrowe.

I na koniec jedna podstawowa kwestia, stosując wskazówki dla osób z PWS w żywieniu całej rodziny można sprawić, iż cała Rodzina zacznie się odżywiać smacznie i zdrowo. Dobrym przykładem dla tego mogą być przykłady dań jakie zostały przygotowane na warsztatach z

gotowania dla osób z PWS, które odbyły się w Łodzi w 2013 roku. Link do strony o warsztatach.

P.S. Jeżeli znasz inne wskazówki jak można zredukować ilość tłuszczu napisz do nas, dodamy je na tej stronie.

Kwestie te są przedstawione tylko i wyłącznie informacyjnie, nie są to opracowania badawcze lub medyczne i nie powinny być stosowane bez wcześniejsze konsultacji z lekarzem lub specjalistą w danej dziedzinie. Nie jesteśmy z zawodu lekarzami, ani dietetykami, w związku z czym nie ponosimy odpowiedzialności za ewentualne błędy merytoryczne wynikające m.in. z uproszczenia informacji, braku wystarczającej wiedzy medycznej, pominięcia jakiejś informacji lub interpretacji.