

Przedstawione poniżej porcje żywieniowe dla poszczególnych grup wiekowych zostały zaczerpnięte z przewodnika żywienia opracowanego dla francuskiego stowarzyszenia na rzecz osób z PWS. Propozycje zawarte w tym przewodniku uwzględniały specyfikę kuchni francuskiej, starałam się jednak dostosować je do naszych lokalnych zwyczajów. Porce te stanowią jedynie wskazówki co do niezbędnych ilości. W każdym przypadku muszą być dostosowane do rozwoju dziecka pod względem wzrostu i masy ciała. Należy skontaktować się w tej kwestii z dietetykiem lub pediatrą. Należy przedyskutować kolejne etapy żywienia. Nie istnieje żaden ściśle określony model dla danej grupy wiekowej.

Około 6 miesiąca

- Porce mleka na dzień: 3 butelki od 180 do 240 ml mleka następnego
- + 15-20 g kaszki
- Wprowadzenie „przekąski” na obiad:

Puree 50% warzywa 50% ziemniaki (100-150 g) plus 5g masła

Kilka łyżek owoców przetworzonych bez cukru

*Warzywa wprowadzać powoli zaczynając od marchewki, zielonego groszku, cukinii bez skórki i nasion, szpinaku.

*Owoce wprowadzać w postaci gotowanej zaczynając od jabłek, gruszek, brzoskwiń, nektarynek, śliwek. Następnie wprowadzać owoce egzotyczne i czerwone.

Około 8 miesiąca

Wprowadzenie protein na obiad oraz drugiej przekąski

- W ciągu dnia:

3 butelki mleka następnego od 180 do 240 ml

+ 15 – 20 g kaszki

- Obiad*:

Puree 50% warzywa 50% produkty skrobiowe (ziemniaki, kasze, ryż, ziarna zbóż) 150-200 g

Mięso lub ryba: 10 g

Owoce przetworzone bez cukru: 50g

*Mięso do wyboru: wołowina, cielęcina, kurczak, konina, baranina

*Ryba do wyboru: dorsz, leszcz, sola

- Kolacja*:

Puree 50% warzywa 50% produkty skrobiowe 150-200 g

Przetwory mleczne lub 125 ml mleka następnego

*Do posiłku dodać tłuszcz w postaci oleju 5g lub masła 5g

Okolo 12 miesiąca

- W ciągu dnia:

2 butelki mleka następnego od 200 do 250 ml

+ 15 – 20 g kaszki

- Obiad*:

Puree 50% warzywa 50% produkty skrobiowe 150-250 g

Mięso lub ryba: 20 g

Owoce przetworzone bez cukru: 100g

Pieczywo: 10g

- Kolacja*:

Puree 50% warzywa 50% produkty skrobiowe 150-200 g

Przetwory mleczne lub 125 ml mleka następnego

*Do posiłku dodać tłuszcz w postaci oleju 5g lub masła 5g

Od 1 roku do 3 lat

- Śniadanie:

200 do 250 ml mleka

20 g pieczywa + 5 g masła

Lub 15 g kaszki

- 10 h:

1 mały owoc lub owoce przetworzone bez cukru

- Obiad*:

150 g warzyw

100 g produktów skrobiowych

30 g mięsa lub jego zamiennika

1 mały owoc

Pieczywo: 10g

- 16 h:

200 ml mleka

- Kolacja*:

150 g warzyw

100 g produktów skrobiowych

Przetwory mleczne lub 125 ml mleka następnego

1 mały owoc

Pieczywo: 10 g

*Do posiłku dodać tłuszcz w postaci oleju 5g lub masła 5g

Od 3 do 5 lat

- Śniadanie:

200 do 250 ml mleka półtłustego

20 g pieczywa

5 g masła

- 10 h:

1 mały owoc lub owoce przetworzone bez cukru

- Obiad:

100 g warzyw

130 g produktów skrobiowych

40 g mięsa lub jego zamiennika

1 mały owoc

Pieczywo: 20g

- 16 h:

Przetwory mleczne

20 g pieczywa lub jego zamiennika

- Kolacja:

150 g warzyw

100 g produktów skrobiowych*

30 g sera lub przetworów mlecznych

1 mały owoc

Pieczywo: 20 g

*Do posiłku dodać tłuszcz w postaci oleju 5g lub masła 5g

Od 6 do 8 lat

- Śniadanie:

250 ml mleka półtłustego

40 g pieczywa

10 g masła

- 10 h:

1 mały owoc

- Obiad*:

100 g warzyw

130 g produktów skrobiowych

70 g mięsa lub jego zamiennika

1 mały owoc

Pieczywo: 20g

- 16 h:

30 g sera

20 g pieczywa

- Kolacja*:

200 g warzyw

100 g produktów skrobiowych

Jogurt naturalny

1 mały owoc

Pieczywo: 20 g

*Do posiłków dodać tłuszcz w postaci oleju 20 g (2 łyżki stołowe)

Od 8 do 10 lat

- Śniadanie:

250 ml mleka półtłustego

40 g pieczywa

10 g masła

1 średni owoc

- 10 h:

1 mały owoc

- Obiad*:

100 g warzyw

150 g produktów skrobiowych

80 g mięsa lub jego zamiennika

1 średni owoc

Pieczyno: 30g

- 16 h:

30 g sera

20 g pieczywa

- Kolacja*:

200 g warzyw

100 g produktów skrobiowych

Jogurt naturalny

1 średni owoc

Pieczyno: 30 g

*Do posiłków dodać tłuszcz w postaci oleju 25 g (2 ½ łyżki stołowej)

Od 10 do 12 lat

- Śniadanie:

250 ml mleka półtłustego

50 g pieczywa

10 g masła

1 średni owoc

- Obiad*:

100 g warzyw

150 g produktów skrobiowych

100 g mięsa lub jego zamiennika

Jogurt naturalny

1 średni owoc

Pieczyno: 30g

- 16 h:

30 g sera

20 g pieczywa

- Kolacja:

200 g warzyw

100 g produktów skrobiowych

Jogurt naturalny

1 średni owoc

Pieczyno: 30 g

*Do posiłków dodać tłuszcz w postaci oleju 25 g (2 ½ łyżki stołowej)

Nastolatki

- Śniadanie:

250 ml mleka półtłustego

60 g pieczywa

10 g masła

1 średni owoc

- Obiad*:

100 g warzyw

150 g produktów skrobiowych

100 g /120 g mięsa lub jego zamiennika

Jogurt naturalny

Pieczywo: 30g

- 16 h:

30 g sera

30 g pieczywa

- Kolacja*:

200 g warzyw

100 g produktów skrobiowych

Jogurt naturalny

1 średni owoc

Pieczywo: 30 g

*Do posiłków dodać tłuszcz w postaci oleju 25 g (2 ½ łyżki stołowej)

Dorośli

Poniższe porcje zostały zaproponowane przez l'Hôpital Marin d'Hendaye.

Porcje powinny być uzależnione od aktywności danej osoby, jej wagi aktualnej oraz wagi docelowej. Poniższe porcje stanowią standard odpowiedni dla ludzi, którzy nie zostali w porę zdiagnozowani i zdążyli się przyzwycząć do dużych ilości jedzenia. Dla osób, które były odpowiednio prowadzone od początku, porcje powinny być mniejsze (zwłaszcza warzyw) zgodnie z edukacją żywieniową i poradami dietetycznymi przedstawionymi wcześniej.

- Śniadanie:

250 ml mleka półtłustego

60 g pieczywa

10 g masła

1 średni owoc

- Obiad:

100 g warzyw surowych

400 g warzyw gotowanych

120 g mięsa lub jego zamiennika

1 średniej wielkości owoc

Pieczycwo: 40g

10 g oleju

- 16 h:

Jogurt naturalny

- Kolacja:

125 g warzyw surowych

400 g warzyw gotowanych

75 g produktów skrobiowych

80 g mięsa lub jego zamiennika

Nabiał

Pieczycwo: 40 g

Olej 5g