

Особенности питания ребенка - аллергика

Основной способ приготовления пищи для детей, страдающих пищевой аллергией – вываривание, тушение или запекание в духовом шкафу. В рационе ребенка ни в коем случае не должны присутствовать жареные блюда.

Чтобы лучше подобрать рацион ребенка, можно воспользоваться таблицей степени аллергенности продуктов, в которой вся основная пища разделена на три условных группы: низкая степень, средняя и высокая. Ребенку-аллергику рекомендуется вводить продукты низкой степени аллергенности, и лишь потом переходить к средней и, гораздо позже, к высокой.

Низкая степень аллергенности:

баранина, конина, брокколи, зеленый горошек, кабачок, капуста белокочанная, огурцы, патиссоны, репа, салат, тыква (светлых тонов), фасоль зеленая стручковая, цветная капуста, шпинат, перловка, пшено, груша – зеленые сорта, крыжовник, курага, сливы - желтые сорта, смородина белая, финики, черешня - белая и желтая, чернослив, яблоки кисло-сладкие, компоты, чай, ксилит, растительное масло (подсолнечное, оливковое и др.), топленое масло, фруктоза.

Средняя степень аллергенности:

кролик, свинина, горох, картофель, лук, перец зеленый, гречиха, кукуруза, овес, рис, бананы, брусника, вишня, клюква, смородина красная, черника, шиповник.

Высокая степень аллергенности:

бульоны: мясные, рыбные и грибные, ветчина, говядина, грибы, гусь, икра, индейка, колбасные изделия, курица, рыба, утка, яйца, баклажаны, капуста квашеная, морковь, перец болгарский, помидоры, редис, редька, свекла, сельдерей, пшеница, рожь, соя (соевые бобы и соевые смеси), абрикосы, авокадо, ананасы, апельсины, арбузы, виноград, гранаты, грейпфруты, дыня, ежевика, земляника, киви, клубника, лимоны, малина, манго, мандарины, облепиха, орехи, персики, смородина черная, хурма, яблоки - красные сорта, алкогольные напитки, газированные напитки, какао, квас, кофе, молоко, пиво, горчица, зелень, майонез, перец, пряности, уксус, хрен, чеснок, мед, мороженое, пирожные, слоеное тесто, торты, шоколад, консервы, копчености, маринады.



Лечебная диета заключается в том, чтобы отказаться от продуктов вызывающих аллергию и ограничить количество углеводов.

Вот несколько правил, которые обязательно нужно соблюдать:

- кормите малыша только свежеприготовленными продуктами;
- максимально ограничьте употребление соли;
- для готовки выбирайте только зеленые сорта овощей и фруктов;
- при приготовлении мяса, меняйте воду не меньше двух раз;
- перед тем как варить овощи или крупу, подержите их в воде не менее часа;
- приобретая продукты питания для ребенка-аллергика, внимательно изучайте их состав, указанный на этикетке; обращайтесь внимание на наличие консервантов, красителей, ароматизаторов, эмульгаторов;
- если введенный вами по всем правилам продукт не подошел вашему ребенку, не отчаивайтесь: повторите попытку через несколько месяцев, к этому времени желудочно-кишечный тракт ребенка уже вполне может оказаться способным справиться с новой пищей.



Меню ребенка - аллергика должно быть составлено с особой тщательностью и осторожностью. Придумывая рецепты для детей аллергиков, нужно учитывать, что даже способ приготовления пищи имеет свои особенности.

Вот что советуют врачи педиатры для кормления таких детей:

- ✓ Овощи и крупы нужно перед варкой замачивать на 2 часа в холодной воде.
- ✓ Большая часть фруктовых аллергенов при варке и запекании разрушается.
- ✓ Когда вы варите мясо, сливайте первый бульон и желателно второй тоже.
- ✓ Исключите жареное, соленое, копчености, сахар, сдобу, полуфабрикаты и уксус.
- ✓ А вот как выглядит полноценное питание для деток-аллергиков.
- ✓ Чаще готовим капусту разных сортов, в которой содержится кальций.
- ✓ В шпинате и печеных яблоках содержится железо, а в кукурузе – каротин.

- ✓ Ячневая крупа – источник фосфора и магния.
- ✓ Пшено содержит массу полезных веществ, а из крупяного отвара можно готовить супы.

Вот какие предлагают рецепты для детей аллергиков:

1. **Суп.** В воду засыпьте пару ложек овсяной, пшенной или ячневой крупы, а когда она разварится, добавьте овощи.
2. **Каша.** Пшено варить в подсоленной воде 3 минуты. Воду слить, а пшено переложить в другую кастрюльку и залить водой. Добавить кусочек постного мяса, мелко порезанный лук и томить 40 минут.
3. **Биточки.** Перловую крупу промыть и сварить на воде вязкую кашу. Пропустить ее через мясорубку и добавить сваренные и протертые овощи (картофель, кабачок), перепелиное яйцо. Все перемешать. Сформировать биточки и поставить в духовку на 10 минут.

При приготовлении пищи для ребенка-аллергика, применяйте продукты, с низкой вероятностью аллергии, так как они наиболее безопасны.

