

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №50 «Непоседа» города Новочебоксарска Чувашской Республики

КОНСУЛЬТАЦИЯ
«ПИТАНИЕ РЕБЕНКА-АЛЛЕРГИКА»

Подготовила и провела:
воспитатель 1 категории
Миронычева Вера Валентиновна

г. Новочебоксарск, 2021 г.

Питание для ребенка-аллергика

Планирование меню для ребенка-аллергика – это настоящее испытание для каждой мамы. Большое количество пищевых ограничений представляют нам это задание практически невыполнимым. Но даже строгая диета при аллергии может стать достаточно разнообразным и полноценным детским питанием. Опыт мам детей с аллергией подскажет несколько секретов.

Мясо при аллергии

В питание при аллергии у ребенка с разрешения врача могут быть включены:

индейка;

кролик;

курица (не для всех!);

постная свинина;

конина;

ягненок.

Возможные мясные блюда:

паровые тефтели;

подливка из фарша: кладем в сотейник фарш - немного прижаривается, добавляем тертый на крупной терке лук (или сельдерей, или пастернак),

доливаем воду так, чтобы она покрывала фарш, тушим до готовности;

фрикадельки из фарша (перемешанным с луком или крупой), сваренные в бульоне и др.

Каши при аллергии, бобовые

При аллергии обычно разрешаются каши, бобовые:

гречневая каша;

овсяная каша;

рисовая каша: Nestle, Легка каша, Малышка, Nordic, биорисовый отвар HiPP; допускаются и рисовые макароны;

пшеничная каша: ТЕРРА (хлопья), Лидер, Nordic;

горох (и нут – турецкий горошек) и гороховая каша: ТЕРРА (хлопья), Экстра, Лидер;

стручковая фасоль (замороженная);

кукуруза (не для всех!).

Возможное приготовление:

каши можно делать солеными и сладкими, с фруктозой;

сырой рис можно измельчить и варить в духовке в горшочке, отварить на пару с горошком, луком, разрешенным мясным фаршем или запечь с фаршем в духовке;

готовый рис можно перетирать блендером, разбавлять кипятком;

рис «по-флотски» с фаршем;

рис с ревенем в горшочке: готовим рис в горшочке в духовке, отдельно варим ревеневый соус (0,5 ст. воды + 3 ст.л. фруктозы, закипает, кладем ремень порезанный, варим на маленьком огне 3-5 минут, перетираем вилкой), заправляем рис соусом, ставим в духовку, чтобы подошло;
горошек можно замораживать на зиму самим, добавлять в суп или запекать к мясу;
нут можно просто отварить, сделать пюре блендером, добавить к фаршу в тефтели;
котлеты в духовке из перетертой гречневой крупы с фаршем;
ленивые голубцы: фарш (500 г), кабачок (1 шт.), капуста белокочанная (1 шт., небольшой кочан), репчатый лук (1 шт.), рис (100 г), вода (1 стакан), оливковое масло; доводим воду до кипения, кладем рис в кипящую воду, накрываем крышкой, отставляем, немного припускаем лук с фаршем, мелко шинкуем капусту и натираем кабачок, тушим с маслом в сотейнике, добавляем фарш, рис, соль, доливаем воду и тушим до готовности.
Покупая готовые детские каши, следите, чтобы это были безмолочные каши или на основе изолята соевого белка: Нутрилак, Хумана и др.

Зерновые, хлебные изделия при аллергии

Хлебные, зерновые изделия при аллергии:

хлеб Дарницкий;

диетические хлебцы (из клетчатки, без добавок, диабетические).

Хлебные изделия при аллергии на глютен пшеницы не должны содержать пшеничную муку.

Овощи при аллергии

Питание ребенка с аллергиями допускает употребление таких овощей, как:

кабачки;

капуста (цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста, белокочанная капуста и др.);

пастернак;

огурцы;

картофель (замачивать на ночь, не менее 12 часов, перед приготовлением хорошо промыть при аллергии на крахмал);

топинамбур;

сельдерей;

патиссон;

зеленый лук (в супе и сырой) и репчатый лук;

лавровый лист;

петрушка;

укроп.

Овощные блюда могут быть:

паровые;

в горшочках;
рагу (овощное или с мясом);
запеченные в духовке слоями (одни овощи или вместе с мясом);
овощные супы;
картофельное пюре: картофель готовится на пару, заливается овощным бульоном, добавляется льняное масло; можно делать пюре из картошки и пастернака или перемешивать с фаршем;
запеченный картофель с фаршем: у крупных картофелин вырезается серединка, начиняется фаршем, заворачивается в фольгу, запекается в духовке.

Масло при аллергии

Лучше использовать такие растительные масла:
льняное масло;
оливковое масло первого холодного отжима;
кунжутное масло.

Ягоды и фрукты при аллергии

Фрукты и ягоды не все запрещены при аллергии. Разрешаются:
зеленые яблоки;
зеленые груши;
белая смородина;
белая и желтая черешня;
желтые, зеленые сливы и др.
Фрукты при аллергиях у ребенка лучше употреблять сезонные, без кожуры.

Десерты при аллергии

Десерты при аллергии можно готовить в домашних условиях из разрешенных продуктов:
рисовое печенье: отваривается рис, остывает, часть измельчается в блендере и смешивается с остальным, добавляется льняное масло или оливковое масло, соль и фруктоза – по вкусу, можно добавить рисовые хлопья или пшеничные хлопья вместо муки, формируются лепешки, высушиваются в духовке;
рисовая запеканка с фруктозой или с тертым зеленым яблоком;
творожная запеканка;
сырники с кефиром (не для всех!);
зоологическое печенье (не для всех!);
десертные продукты из диабетического отдела (проконсультируйтесь с врачом) и др.

Напитки при аллергии

При аллергии обычно допускаются следующие напитки:

слабый зеленый чай (без ароматизаторов и других добавок);
белый чай (без ароматизаторов и других добавок);
негазированная минеральная вода (например, Моршинская);
компоты на основе разрешенных фруктов, сухофруктов, ягод с фруктозой.

Питание при аллергии не должно содержать:

любые продукты и напитки с красителями, ароматизаторами, консервантами;
продукты из пшеничной муки;
мясо утки, гуся, говядину;
куриные яйца;
копчености, сосиски, вареная колбаса;
молоко коровье, сыры;
рыбу, особенно морскую рыбу, и рыбные продукты, особенно морепродукты;
овощи, фрукты, ягоды ярких цветов, особенно цитрусовые, киви, ананас;
грибы;
приправы и соусы (кетчуп, майонез, уксус, горчицу, хрен);
сдобу;
мороженое;
шоколад;
сахар;
орехи, особенно арахис;
шиповник;
мед;
газированные напитки и др.

Для детей аллергиков до года на грудном вскармливании важно следить за меню мамы – исключить все вышеперечисленные продукты. Для тех, кто на искусственном питании, приемлемы:

искусственные соевые смеси (не для всех!);
искусственные смеси на основе гидролизатов молочного белка: казеина/
сывороточных белков (Нутрилак ГА, HiPP ГА, НАН ГА, Хумана ГА и др.);
гипоаллергенные овощные, ягодные, фруктовые пюре: HiPP, Nestle,
ФрутоНяня, Нутриция, Гербер и др.;
гипоаллергенные мясные пюре из индейки, кролика, ягненка с минимальным содержанием крахмала.

Введение прикорма для ребенка аллергика требует особой осторожности и минимальной дозы продукта в начале его введения в питание.

Рациональное детское питание при аллергии требует больше времени для составления, приготовления и согласования с врачом. Но оно существенно сэкономит здоровье ребенка. Помните, что строгость и нюансы диеты для аллергика могут отличаться в каждом отдельном случае. Не забывайте вести пищевой дневник и следить за аллергической реакцией ребенка.

Приятного аппетита вашему малышу!