

# Памятка для родителей

## ПИТАНИЕ РЕБЕНКА С АЛЛЕРГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



В настоящее время многие дети страдают аллергическими заболеваниями, непереносимостью отдельных пищевых продуктов. **Основным методом** лечения аллергических реакций является **диетотерапия**, основанная на исключении из рациона ребенка продуктов, которые вызывают проявления аллергии. Рацион детей страдающих аллергическими заболеваниями должен строиться по тем же правилам, что и для всех детей. Однако, составляя его, не следует забывать, что ребенок должен получить все необходимое с пищей, но и, в тоже время, исключить из рациона потенциально опасные продукты питания..

Родителям ребенка – аллергика нужно быть чуть-чуть внимательнее и чуть –чуть изобретательнее. Первое правило при склонности детей к аллергическим реакциям - ограничить, а еще лучше исключить продукты, «поддерживающие» аллергические заболевания:

- **Ветчина, колбасы, сосиски;**
- **Рыбные и мясные консервы; рыбные и мясные бульоны;**
- **Рыба, крабы, раки, креветки, красная икра, черная икра;**
- **Квашеная капуста;**
- **Томаты, шпинат, клубника, земляника, малина, дыня, ананасы, черная смородина, цитрусовые(апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны);**
- **Мед, орехи, грибы;**
- **Шоколад, кофе, какао;**
- **Газированные напитки типа «Фанта», «Пепси»**

Не менее важная задача для родителей- выяснить, какие же продукты являются истинными виновниками аллергических реакций. Это могут быть и такие полезные продукты, как молоко, куриные яйца, рис, овсянка, пшеничная мука, бананы и др. «Пищевых виновников» следует исключить из рациона питания ребенка как минимум на 1 год. Замену продуктов следует проводить в соответствии с Таблицей замены, но с таким расчётом, чтобы общее количество основных пищевых веществ оставалось в рационе питания ребёнка в пределах возрастных норм. Белковый рацион такого ребенка должен состоять из мясных и кисломолочных продуктов. Среди мясных продуктов предпочтение отдается блюдам из говядины, кролика, индейки. Среди молочных – кисломолочным продуктам обогащенным бифидобактериями, лактобактериями и т.д. Рекомендуются несколько уменьшить количество углеводов, ограничивая количество сахара, сладостей, заменяя их овощами и фруктами. Крупяные и мучные блюда также лучше заменить овощными. Обязательно должны присутствовать в рационе питания растительные масла.

### Список литературы:

1. Алексеева А.С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет сада/ А.С. Алексеева, Л.В. Дружинина, К.С. Ладодо.-М.,: Просвещение,1990
2. Ходарев, С.В. Часто белеющие дети/ С.В. Ходарев, Т.М. Поддубная, Т.Ю. Яновская- Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н /Д: издательский цент «МарТ»,2004.

# Памятка для родителей

## Питание часто болеющих детей

В рацион питания часто болеющего ребенка обязательно должны входить:

**\*Достаточное количество белка**, основного строительного материала для растущего организма и укрепления иммунной системы. Это- молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр, мясо, рыба, яйца.

**\*Растительные масла** как источник полиненасыщенных жирных кислот, витамина Е и лецитина. Самое полезное из растительных масел – *соевое*. К нему приближается подсолнечное масло, далее кукурузное, оливковое масло.

**\*Сливочное масло** как источник жирорастворимых витаминов- А, D, Е, К.

**\*Овощи, содержащие природные антисептики** (фитонциды), - лук, чеснок, редька, кладезь витаминов и минеральных веществ.

**\*Разнообразные фрукты, ягоды, овощи и крупы как источник витаминов** (особенно аскорбиновой кислоты, каротина и витаминов группы В) и минеральных веществ (таких важных для полноценной работы иммунной системы, как магний, цинк, йод, сера, железо).

**\*Фрукты, ягоды, овощи как источник пектинов и клетчатки**, обладающие способностью выводить токсические вещества -свекла, яблоки, сливы, вишня, черешня, алыча, персики.

**\*Фрукты и ягоды, содержащие дубильные вещества**(обладают вяжущими, противовоспалительными и бактерицидными свойствами) - шиповник, облепиха, черная смородина, черника, клюква, вишня, боярышник, яблоки, груши, земляник, терн, цитрусовые, айва, крыжовник; содержащие **эфирные масла** (оказывают противовоспалительное действие, обладают антибактериальными и противовирусными эффектами) -ваниль, гвоздика, корица, мускатный орех, перец, цитрусовые, укроп, тмин, фенхель); содержащие **фенольные гликозиды** ( оказывают бактерицидное действие и способствуют удалению радиоактивных веществ из организма)- барбарис, клюква, вишня; обладающие противовоспалительными и бактерицидными свойствами.

**\*Продукты питания, обладающие антиоксидантными свойствами**, которые обязательно должны входить в рацион питания часто болеющего ребенка. Это свежевыжатые фруктовые и ягодные соки, растительные масла, фрукты, овощи, черный байховый чай, зеленый чай, зелень петрушки и сельдерея. Правильно организованное питание будет способствовать укреплению детского организма, позволит быстрее справиться с недугом.

### Список литературы:

- 1.Алексеева А.С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет сада/ А.С. Алексеева, Л.В. Дружинина, К.С. Ладодо.-М.,: Просвещение,1990
- 2.Ходарев, С.В. Часто болеющие дети/ С.В. Ходарев, Т.М. Поддубная, Т.Ю. Яновская-Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н /Д: издательский цент «МарТ»,2004.

