




Рекомендации по питанию при назначении гипоаллергенной диеты детям от 1 года до 3 лет.

Организм маленького ребенка очень чувствителен. Воздействие окружающей среды и введение новых для малыша продуктов в режим питания может вызывать аллергические реакции, такие как диатез, сыпь и прочие проявления. Соблюдение гипоаллергенной диеты поможет забыть об аллергии без применения лекарственных средств:

Исключаются из рациона:	Ограничиваются в употреблении:	Рекомендуется включать в рацион с учётом индивидуальной переносимости:
<ul style="list-style-type: none"> • бульоны, • острые, солёные, жареные блюда, • копчёности, пряности, колбасы и гастрономические изделия (варёная и копчёная колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), • печень, • рыба, икра, морепродукты, • яйца, • острые и плавленые сыры, • мороженое, • майонез, кетчуп, • овощи: редька, редис, щавель, шпинат, томаты, болгарский перец, квашеная капуста, солёные и маринованные огурцы, • грибы, • орехи, • фрукты и ягоды (цитрусовые, земляника, малина, абрикосы, персики, гранаты, виноград, облепиха, киви, ананас, дыня, арбуз), • тугоплавкие жиры и маргарин, • газированные фруктовые напитки, квас, • кофе, какао, шоколад, • жевательная резинка, • йогурты с фруктами • мёд. 	<ul style="list-style-type: none"> • манная крупа, • макаронные изделия, • хлеб из муки высшего сорта, • молочные продукты: цельное молоко и сметана (дают только в блюдах), творог, • мясо: баранина, курица, • сливочное масло, • ранние овощи (разрешены при условии обязательного предварительного вымачивания в течение 3-6 часов), морковь, репа, свёкла, лук, чеснок, картофель, • фрукты и ягоды: вишня, черешня, смородина, бананы, клюква, ежевика, отвар шиповника. 	<ul style="list-style-type: none"> • крупы (кроме манной), • кисломолочные продукты (кефир, йогурт без фруктов) • мясо: свинина, кролик, индейка, конина - в отварном и тушеном виде, а также в виде паровых котлет, детские мясные консервы, • овощи: все виды капусты, кабачки, патиссоны, светлая тыква, зелень петрушки и укропа, молодой зелёный горошек, стручковая фасоль, • фрукты и ягоды: зелёные и белые яблоки, груши, крыжовник, светлые сорта черешни и сливы, белая и красная смородина, • масло: топленое сливочное, рафинированное, дезодорированное растительное (кукурузное, подсолнечное, оливковое и др.), • фруктоза, • хлеб – пшеничный второго сорта или «Дарницкий», хлебцы зерновые, несладкие кукурузные и рисовые палочки и хлопья.

Желаем крепкого здоровья и хорошего настроения!
Коллектив клиники «Здоровёнок» и

Ваш лечащий врач _____