

Питание детей с различными видами пищевой аллергии



В соответствии с [п. п. 15.1. и 15.3. Постановления](#) Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» указывается, что питание детей должно:

- быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией;
- удовлетворять их физиологические потребности в основных пищевых веществах и энергии;
- при составлении меню следует учитывать состояние здоровья детей.

Все дети перед приемом в ДОО проходят медицинскую комиссию в поликлинике и получают медицинскую справку, в которой указывается наличие у ребенка хронических заболеваний, в том числе и пищевой аллергии. Ребенку-аллергику выдается справка для предоставления в ДОО с указанием полного перечня продуктов, которые необходимо исключить из его питания. Получив справку с диагнозом и списком продуктов, родитель обращается к заведующей ДОО, поставив ее в известность о диагнозе и запрещенных продуктах, и совместно решая вопрос о питании ребенка. Данная справка вкладывается в медицинскую карту ребенка.

Со слов родителей (законных представителей) о непереносимости ребенком определенных продуктов замена не производится.

На начало учебного года в каждой возрастной группе, на пищеблоке размещаются списки детей, с аллергическими реакциями на определенные виды продуктов питания,

которые необходимо исключить из рациона. Данные списки меняются по мере необходимости.

Четких правил организации питания ребенка-аллергика в ДОО, прописанных в каком-либо нормативном акте, на настоящий день не существует. Таким образом, в каждом ДОО этот вопрос решается отдельно. Но в любом случае, руководство ДОО обязано (желательно совместно с родителями) продумать, как можно помочь ребенку.

Для этого потребуется:

- сбор информации о состоянии каждого ребенка, определение той или иной патологии;
- разработка гипоаллергенного питания;
- заключение договоров на поставку определенного вида пищевых продуктов;
- составление индивидуального меню;

Организация питания для детей с аллергическими заболеваниями осуществляется в ДОО на основе справочника «Питание детей по гипоаллергенной диете (методические рекомендации и технологические карты)» Министерства здравоохранения РФ, с учетом индивидуальной диеты детей. Основанием для этого служит «Лист питания» с рекомендациями врача – аллерголога по исключению и замене продуктов – аллергенов для детей с пищевой аллергией.

При разработке гипоаллергенной диеты основным принципом является исключение или ограничение в питании продуктов-носителей, причинно-значимых аллергенов, но при обязательном соблюдении возрастных норм потребления основных пищевых веществ и энергии.

Исключению подлежат: цитрусовые фрукты, какао, натуральный кофе, мясо курицы, рыба, манная крупа, выпечка из высших сортов муки, макаронные изделия, помидоры, курага, абрикосы, изюм, виноград, сухое молоко, яйца, мед, земляника, пряности, кондитерские изделия, жареные блюда и блюда, содержащие крахмал.

Следует ограничить: овощи - картофель, морковь; продукты, содержащие легко усвояемые углеводы - хлеб из муки грубого помола (2 /3 суточной нормы); крупу - гречневую, рисовую, перловую, кукурузную (не более одного раза в день); молочные продукты - молоко (300-350 гр. в день), творог (50 - 60 г 2 -3 раза в неделю); сливочное масло (25 -35 г. в день); сметану (2-3 г. в день); соль (2 -3 г. в день)

Необходимо включить в суточный рацион повышенное количество овощей и фруктов, в том числе, содержащие пектины (все сорта капусты, кроме краснокочанной, горох, зеленый горошек, репу, кабачки, тыкву, баклажаны, огурцы, лук, свеклу, укроп, петрушку, яблоки (не красные), сливы, груши.

Желательным является включение в суточный рацион блюд, содержащих желирующие вещества, в том числе желе на фруктовых соках и дикорастущих ягодах (клюкве, бруснике, чернике) и шиповнике. Желатин является хорошим абсорбентом токсических веществ и причинно-зависимых аллергенов.

Детям, страдающим пищевой аллергией, необходимо ограничение количества сахара и соли, поэтому все блюда для них недосаливают, соки, кефир, фруктовые пюре дают в неподслащенном виде. Вместо сахара рекомендуется использовать специальные подсластители (сусли, нутрисвит, сладекс и др.).

Приготовление гипоаллергенных блюд строится на принципах рациональной технологии с применением специальных методов кулинарной обработки продуктов. Так, картофель и другие овощи для приготовления салатов, пюре, крупы для каш необходимо

предварительно вымачивать в холодной воде в течение 6 - 8 часов для удаления части крахмала и нитратов. Мясо также подвергается специальной обработке для удаления экстрактивных веществ. С этой целью его заливают холодной водой, варят в течение 30 минут, затем воду сливают, мясо заливают горячей водой, варят до готовности и используют для приготовления блюд.

Аналогичный эффект имеет бланширование - погружение в кипяток нарезанного мяса на 5-10 минут.

Оптимальным является 4-5 разовое питание.

Диетотерапия при ее целенаправленном использовании должна занять одно из ведущих мест в комплексе мероприятий, направленных на лечение пищевой аллергии.

В ДОУ определены основные принципы организации питания:

Исключение или ограничение в питании продуктов – носителей, причинно-значимых аллергенов, но при обязательном соблюдении возрастных норм потребления основных пищевых веществ и энергии;

Включение в рацион повышенного количества овощей и фруктов (в соответствии со списком по гипоаллергенной диете);

Соблюдение особой технологии обработки сырья и приготовления блюд, способствующих удалению из них экстрактивных веществ и крахмалов, разрушению термолабильных аллергенов;

Учет индивидуальных особенностей детей;

Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.