

## **ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА**

Питание должно быть 4-5разовым. Пища готовится путём варки, запекания или на пару.

Родителям рекомендуется ведение пищевого дневника, так как это позволит из значительного перечня продуктов отобрать те, которые не переносит ребёнок.

Если проявления аллергии появились в период, когда ребёнок получает грудное молоко, необходимо соблюдение гипоаллергенной диеты матери.

### **ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ИСКЛЮЧАЮТСЯ:**

Яйца куриные, курятина, жирная свинина, рыба и морепродукты, грибы, печень, копчёности, консервы, орехи, бобовые, томаты, цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины), персики, дыня, арбуз, виноград, клубника, земляника, малина, чёрная смородина, экзотические фрукты, кофе, какао, шоколад, мёд, варенье, молоко, сдобное тесто, манная крупа, кислая капуста и солёные овощи, газированные напитки, майонез, уксус, перец, хрен, плавленые сыры, торты, пирожное, печенье, макароны из пшеничной муки.

### **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ:**

1. Нежирные сорта мяса: говядина (индивидуально), свинина, кролик, конина, индошатица. Мясо вводится с 6-7 месячного возраста в варёном виде. Супы крупяные и овощные на вторичном бульоне.
2. Масло подсолнечное, оливковое.
3. Молочно-кислые продукты: кефир, ряженка, бифидок, творог (индивидуально).
4. Крупы: овсяная, гречневая, перловая, рисовая, кукурузная, ржаная.
5. Овощи: капуста (белокочанная, цветная, брокколи), кабачки, репа, свежие огурцы, картофель (вымоченный 12 часов), зелень, варёная морковь и тыква (индивидуально).  
У детей грудного возраста с проявлениями аллергического диатеза первый прикорм более рационально вводить с овощного пюре.
6. Фрукты и ягоды: яблоки и груши зелёных сортов, слива, чернослив, белая и красная смородина, крыжовник, вишня, черника, клюква, брусника, бананы (индивидуально 2 раза в неделю). С 10 месячного возраста можно давать фруктово-ягодное желе, компоты из фруктов и ягод с 6 месяцев.
7. Яйца перепелиные.
8. Количество сахара в рационе уменьшить, часть заменить фруктозой
9. Хлеб с отрубями, чёрный, хлебцы ржаные, рисовые, гречневые.
10. Мармелад яблочный, зефир и пастила белая, карамель «Яблоко», «Слива», «Груша» (индивидуально).