



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 учетом индивидуальной переносимости
<ul style="list-style-type: none">• бульоны• острые, соленые, жареные блюда• копчености, пряности, гастрономические изделия (вареная и копченая 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, соленые 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• мед	<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, свекла, 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 зеленый горошек, стручковая фасоль• фрукты и ягоды: зеленые 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 вам скорейшего выздоровления!
Коллектив клиники «Здоровёнок»
и ваш лечащий врач _____