Планирование меню для ребенка-аллергика – это настоящее испытание для каждой мамы. Большое количество пищевых ограничений представляют нам это задание практически невыполнимым. Но даже строгая диета при аллергии может стать достаточно разнообразным и полноценным детским питанием.

**Питание для ребенка-аллергика**

***Мясо при аллергии***

В питание при аллергии у ребенка с разрешения врача могут быть включены:

* индейка;
* кролик;
* курица (не для всех!);
* постная свинина;
* конина;
* ягненок.
* Возможные мясные блюда:
* паровые тефтели;
* фрикадельки из фарша .

***Каши при аллергии, бобовые***

При аллергии обычно разрешаются каши, бобовые:

* гречневая каша;
* овсяная каша;
* рисовая каша: Nestle, Легка каша, Малышка, Nordic, биорисовый отвар HiPP; допускаются и рисовые макароны;
* пшенная каша: ТЕРРА (хлопья), Лидер, Nordic;
* гороховая каша: ТЕРРА (хлопья), Екстра, Лидер;
* стручковая фасоль (замороженная);
* кукуруза (не для всех!).

Возможное приготовление:

* каши можно делать солеными и сладкими, с фруктозой;
* сырой рис можно измельчить и варить в духовке в горшочке, отварить на пару с горошком, луком, разрешенным мясным фаршем или запечь с фаршем в духовке;
* готовый рис можно перетирать блендером, разбавлять кипятком;
* рис «по-флотски» с фаршем;
* котлеты в духовке из перетертой гречневой крупы с фаршем;
* ленивые голубцы: фарш (500 г), кабачок (1 шт.), капуста белокочанная (1 шт., небольшой кочан), репчатый лук (1 шт.), рис (100 г), вода (1 стакан), оливковое масло; доводим воду до кипения, кладем рис в кипящую воду, накрываем крышкой, отставляем, немного припускаем лук с фаршем, мелко шинкуем капусту и натираем кабачок, тушим с маслом в сотейнике, добавляем фарш, рис, соль, доливаем воду и тушим до готовности.

Покупая готовые детские каши, следите, чтобы это были безмолочные каши или на основе изолята соевого белка: Нутрилак, Хумана и др.

***Зерновые, хлебные изделия при аллергии***

Хлебные, зерновые изделия при аллергии:

* хлеб Дарницкий;
* диетические хлебцы (из клетчатки, без добавок, диабетические).
* Хлебные изделия при аллергии на глютен пшеницы не должны содержать пшеничную муку.

***Овощи при аллергии***

Питание ребенка с аллергиями допускает употребление таких овощей, как:

* кабачки;
* капуста (цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста, белокочанная капуста и др.);
* пастернак;
* огурцы;
* картофель (замачивать на ночь, не менее 12 часов, перед приготовлением хорошо промыть при аллергии на крахмал);
* топинамбур;
* сельдерей;
* патиссон;
* зеленый лук (в супе и сырой) и репчатый лук;
* лавровый лист;
* петрушка;
* укроп.

***Овощные блюда могут быть:***

* паровые;
* в горшочках;
* рагу (овощное или с мясом);
* запеченные в духовке слоями (одни овощи или вместе с мясом);
* овощные супы;
* картофельное пюре: картофель готовится на пару, заливается овощным бульоном, добавляется льняное масло; можно делать пюре из картошки и пастернака или перемешивать с фаршем;
* запеченный картофель с фаршем: у крупных картофелин вырезается серединка, начиняется фаршем, заворачивается в фольгу, запекается в духовке.

***Масло при аллергии***

Лучше использовать такие растительные масла:

* льняное масло;
* оливковое масло первого холодного отжима;
* кунжутное масло.

***Ягоды и фрукты при аллергии***

Фрукты и ягоды не все запрещены при аллергии. Разрешаются:

* зеленые яблоки;
* зеленые груши;
* белая смородина;
* белая и желтая черешня;
* желтые, зеленые сливы и др.

Фрукты при аллергиях у ребенка лучше употреблять сезонные, без кожуры.

***Десерты при аллергии***

Десерты при аллергии можно готовить в домашних условиях из разрешенных продуктов:

* рисовое печенье: отваривается рис, остывает, часть измельчается в блендере и смешивается с остальным, добавляется льняное масло или оливковое масло, соль и фруктоза – по вкусу, можно добавить рисовые хлопья или пшенные хлопья вместо муки, формируются лепешки, высушиваются в духовке;
* рисовая запеканка с фруктозой или с тертым зеленым яблоком;
* творожная запеканка;
* сырники с кефиром (не для всех!);
* зоологическое печенье (не для всех!);

***Напитки при аллергии***

При аллергии обычно допускаются следующие напитки:

* слабый зеленый чай (без ароматизаторов и других добавок);
* белый чай (без ароматизаторов и других добавок);
* негазированная минеральная вода (например, Моршинская);
* компоты на основе разрешенных фруктов, сухофруктов, ягод с фруктозой.

**Питание при аллергии не должно содержать:**

* любые продукты и напитки с красителями, ароматизаторами, консервантами;
* продукты из пшеничной муки;
* мясо утки, гуся, говядину;
* куриные яйца;
* копчености, сосиски, вареная колбаса;
* молоко коровье, сыры;
* рыбу, особенно морскую рыбу, и рыбные продукты, особенно морепродукты;
* овощи, фрукты, ягоды ярких цветов, особенно цитрусовые, киви, ананас;
* грибы;
* приправы и соусы (кетчуп, майонез, уксус, горчицу, хрен);
* сдобу;
* мороженое;
* шоколад;
* сахар;
* орехи, особенно арахис;
* шиповник;
* мед;
* газированные напитки и др.

*Рациональное детское питание при аллергии требует больше времени для составления, приготовления и согласования с врачом. Но оно существенно сбережет здоровье ребенка. Помните, что строгость и нюансы диеты для аллергика могут отличаться в каждом отдельном случае. Не забывайте вести пищевой дневник и следить за аллергической реакцией ребенка.*

*Приятного аппетита вашему малышу*

Медсестра по питанию

Сабурова Н.В.