

Памятка маме ребенка-аллергика

Ваш ребенок страдает пищевой аллергией, и вам нужно отдельное меню. Как поступить? Все дети перед приемом в детский сад 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 ДОУ с указанием полного перечня продуктов, которые необходимо исключить из его питания. Получив справку с диагнозом и списком продуктов, обратитесь к заведующему ДОУ, поставив его в известность о диагнозе и запрещенных продуктах. Также необходимо предупредить об отдельном меню для ребенка еще воспитателя, медицинского работника.

Питание детей в детском саду с пищевой аллергией

Пищевая аллергия возникает как реакция иммунной системы организма ребенка на продовольственные товары. В питании детей дошкольного возраста аллергия на базовые продукты встречается гораздо чаще, чем у взрослых людей. Этот момент объясняется функциональной незрелостью иммунной системы и органов пищеварения у дошкольников.

Пищевые аллергены, учитываемые при организации питания в ДОУ

В настоящее время известно 170 продуктов, способных начать формирование пищевой аллергии у детей. Однако, в сущности, в 90% случаев аллергия во время питания детей дошкольного возраста вызвана употреблением лишь 8–10 базовых высокоаллергенных продуктов. Все пищевые аллергены ученые разделяют на 4 группы:

- I группа – пищевые аллергены, вызывающие 78% аллергических реакций (яйца – 36%, арахис – 24%, коровье молоко – 8%, горчица – 6%, рыба – 4%);
- II группа – 10% аллергических реакций: креветки, киви, пшеница, говядина, горох, чечевица, соя;

- III группа – 10% аллергических реакций: буженина, миндаль, краб, перец, яблоко, черешня, банан, цыпленок, козье молоко, лесные орехи;
- IV группа – 2% аллергических реакций: персик, индейка, картофель.

Аллергические проявления при ненадлежащей организации питания детей в ДОУ

Во время питания детей дошкольного возраста пищевая аллергия может проявляться в виде:

- поражений кожи (крапивница, атопический дерматит и так далее),
- нарушений желудочно-кишечного тракта (повторяющаяся рвота, боли в животе, диарея или запоры),
- респираторной инфекции (ринит, приступы затрудненного дыхания и другие).

Требования к организации питания детей в ДОУ

Диетотерапия – универсальный и очень действенный метод искоренения пищевой аллергии у детей.

Она подразумевает, что из питания детей дошкольного возраста на 4–6 недель необходимо исключить: конкретный пищевой продукт, вызывающий аллергию, и все остальные, в состав которых он входит.

Исключенные из рациона пищевые изделия необходимо заменить естественными и специальными продуктами.

Пищевое поведение ребенка в ДОУ в таком случае нужно переориентировать.

В гипоаллергенное меню для питания детей дошкольного возраста необходимо включать продукты с низкой аллергенностью: говядину, нежирную свинину, мясо кролика, вегетарианские супы; кисломолочные продукты; капусту, кабачки, картофель; рис, геркулес, перловую крупу, пшено; зеленые яблоки, груши, бруснику, клюкву. При организации питания детей в ДОУ необходимо учесть, что пищевая аллергия на яйца потребует исключить из рациона дошкольников не только сами яйца, но и все блюда, содержащие составляющие яиц.

По мере взросления ребенка аллергическая предрасположенность к определенным пищевым продуктам будет уменьшаться. Однако делать это необходимо равномерно и с учетом реакции организма дошкольника.