

Консультация для родителей: «Аллергия и питание детей»

Составила: воспитатель

ГБДОУ детского сада № 45

Кировского района Санкт-Петербурга

Захарова М. А.

Детский сад часто посещают дети с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья. Именно они чаще других заболевают острыми респираторными заболеваниями, инфекциями, острыми кишечными заболеваниями и являются источниками распространения инфекций в коллективе. Таким детям необходим индивидуальный подход при организации их питания.

Широкое распространение аллергии связано с загрязнением окружающей среды выхлопными газами, выбросами отходов промышленного производства, с увеличивающимся применением антибиотиков и других лекарственных средств; бурным развитием химической промышленности, в результате чего появилось большое количество синтетических материалов, красителей моющих средств и других веществ, многие из которых являются аллергенами.

Аллергенами могут быть различные соединения. Одни из них попадают в организм извне (экзогенные аллергены), другие образуются в самом организме (эндогенные аллергены, или аутоаллергены). Экзогенные аллергены бывают неинфекционного (бытовая пыль, шерсть животных, лекарственные средства и другие химические вещества, пыльца растений, животные и растительные пищевые продукты) и инфекционного (бактерии, вирусы, грибки и продукты их жизнедеятельности) происхождения. Выделяют биологические, лекарственные, бытовые, пыльцевые, пищевые и промышленные аллергены.

К биологическим аллергенам относятся бактерии, вирусы, грибки, гельминты, сыворотки, вакцины и аллергены насекомых. Развитие многих инфекционных болезней (бруцеллеза, лепры, туберкулеза и др.) сопровождается аллергией: такую аллергию называют инфекционной. Заболевания, вызванные бактериями, грибами или вирусами, в патогенезе которых большую роль играет аллергия, именуют инфекционно-аллергическими. Источником аллергенов являются также очаги хронической инфекции в организме – кариозные зубы, тонзиллит, воспаление придаточных (околоносовых) пазух носа и др. Сыворотки и вакцины, введенные парентерально, могут стать причиной различных аллергических реакций, в т. ч. и наиболее тяжелых, например: анафилактического шока.

В последние годы все большее распространение среди детей как раннего, так и старшего возраста, получают аллергические заболевания, особенно пищевая аллергия.

Хочется разнообразить меню ребенка, и вводить в питание разнообразные продукты, максимально приближая питание к общему семейному столу, совершенно не хочется получать сильнейшие аллергические реакции на продукты, что сделает питание совсем ограниченным и очень скудным, сложным в выборе продуктов и процессе приготовления.

Для профилактики аллергии у детей из группы высокого риска (у кого в семье есть аллергики), а также, для лечения тех детей, у кого так или иначе периодически проявляются аллергические реакции на продукты, необходима разработка полноценной по составу, но в, то, же время гипоаллергенной диеты. У каждого ребенка эта диета будет своя, и зависеть она будет от возраста и особенностей реагирования на те, или иные группы продуктов, но в целом, общие принципы диетического питания аллергиков отражаются в не специфической гипоаллергенной диете – ее называют гипоаллергенной.

Для аллергиков не утрачивает своей актуальности ведение пищевого дневника, который рекомендуют завести еще на первом году жизни. В нем отражаются все новые продукты, которые пробует ребенок и реакции малыша на их введение, тип реагирования, степень выраженности реакций и время возникновения.

Запрещенные продукты при аллергии.

По степени аллергенности все продукты можно условно разделить на высоко-, средне-, и малоаллергенные.

В первую очередь необходимо исключить все жареное, копченое, соленое, острое, а также мясные и рыбные полуфабрикаты — котлеты, сосиски, фишбургеры, колбасу, так как они содержат большое количество вкусовых и ароматических добавок, стабилизаторов.

Запрещенные продукты:

- Цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты).
- Орехи (фундук, миндаль, арахис).
- Рыба, морепродукты и рыбные продукты (свежая и соленая рыба, рыбные бульоны, консервы из рыб, икры).
- Птица (гусь, утка, курица) и изделия из них.
- Шоколад и шоколадные изделия.
- Кофе.
- Копченые изделия.
- Уксус, горчица, майонез и специи.
- Хрен, редька, редис.
- Томаты, баклажаны, красный перец.
- Яйца и молоко.
- Клубника, земляника, ананас, виноград, дыня, арбуз и другие фрукты красного и оранжевого цвета.
- Изделия из сдобного теста, дрожжи.
- Мед.

Разрешенные продукты при аллергии.

Предпочтительный способ приготовления пищи при соблюдении гипоаллергенной диеты: запекание, отваривание, тушение с минимальным количеством масла.

Вместо кофе пейте отвар шиповника, некрепкий чай и воду без газа. Чтобы контролировать рацион, заведите пищевой дневник и записывайте в него все, что съели в течение дня.

Список разрешенных продуктов:

Нежирное говяжье мясо, отварное.

Супы крупяные, овощные (вегетарианские, на вторичном говяжьем бульоне).

Масло оливковое, подсолнечное.

Картофель отварной.

Каши (гречневая, геркулесовая, рисовая).

Натуральные йогурты без добавок, творог, простокваша, ряженка.

Белые сычужные сыры.

Огурцы свежие, петрушка, укроп.

Яблоки печеные.

Чай, сахар.

Компот из сухофруктов, кроме изюма.

Цельнозерновой хлеб, хлебцы

Рациональное детское питание при аллергии требует больше времени для составления, приготовления и согласования с врачом. Но оно существенно сэкономит 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.

Список литературы:

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М., 2005
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/05/25/allergiya-i-pitanie-detey>
3. Здоровый малыш. Программа оздоровления в ДОУ / Ред. З. И. Берсенова. М., 2004
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.