

# ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ\*

## ИЗ РАЦИОНА ИСКЛЮЧАЮТСЯ:



Апельсины,  
мандарины, лимоны,  
грейпфруты



Уксус, горчица



Яйца



Хрен, редис,  
томаты, редька,  
баклажаны



Майонез



Клубника, ананас,  
земляника, дыня,  
арбуз



Арахис, фундук,  
миндаль и другие  
орехи



Коровье молоко



Рыба и рыбная икра



Сдоба



Мясо курицы,  
индейки, утки



Грибы



Шоколад, кофе, какао,  
кондитерские изделия  
с содержанием какао



Мед



Копчености

\* Бороваик Т. Э., Ревякина В. А., Макарова С. М.  
Современные представления о лечебном питании  
при пищевой аллергии у детей раннего возраста  
// Доктор.Ру. – 2004 – № 2 – С. 2-8.

# ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ\*

## РАЗРЕШАЮТСЯ:



Отварное мясо  
(говядино)



Свежие огурцы



Крупяные и овощные  
вегетарианские супы  
(на вторичном овощном отваре)



Зелень  
(петрушка, укроп)



Предварительно  
вымоченный, а затем  
сваренный картофель



Компот из яблок



Топленое сливочное  
масло



Яблоки  
(печенье)



Рафинированное  
растительное масло  
(оливковое, подсолнечное)



Несдобный  
белый хлеб



Каши, приготовленные  
на воде  
(гречневая, овсяная, рисовая)



Некрепкий чай



Однодневные  
кисломолочные  
продукты  
(кефир, йогурт, простокваша)



\* Борозни Т. Э., Ревкина В. А., Макарова С. М. Современные представления о лечебном питании при пищевой аллергии у детей раннего возраста // Доктор.Ру – 2004 – № 2 – С. 2–8

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа – жиры и сладости**

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

5%

**3 группа – белковая**

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде



20%

**2 группа – свежие овощи и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

**1 группа – злаки и картофель**

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%





# КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



## Фрукты

Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь;

## Бутерброд

С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

## Напиток

Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

## Мучное

Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники и пр.;

## Сладкое

Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинок.

## Не стоит давать:

чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу любых видов, сухари и чипсы, кетчуп и майонез, кексы и рулеты с начинкой длительного хранения, любой фаст-фуд.

## Объясните ребенку, что:

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю ссобойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.



**РЕБЕНОК  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО  
ПОЛУЧАТЬ:**

**Сливочное масло:  
30-40 г**

**Растительное масло:  
15-20 г**

**Хлеб (пшеничный и ржаной):  
200-300 г**

**Крупы и макаронные изделия:  
40-60 г**

**Картофель: 200-300 г**

**Овощи: 300-400 г**

**Фрукты свежие: 200-300 г**

**Сок: 150-200 мл**

**Сахар: 50-70 г**

**Кондитерские изделия: 20-30 г**

**Молоко, молочные продукты:  
300-400 г**

**Мясо птицы (филе): 100-130 г**

**Рыба (филе): 50-70 г**



**Памятка для  
родителей**

**О необходимости  
здорового питания  
школьника**



Составила: юрисконсульт филиала ФБУЗ «Центр  
гигиены и эпидемиологии в Республике Коми в  
Усть-Вымском районе» Бессонова Л.А.

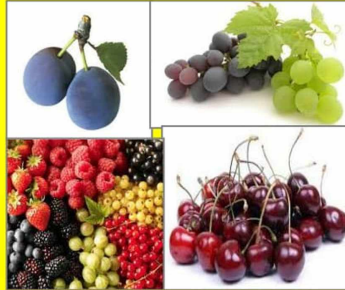
# Одна порция для школьника

Советы родителям

**1 фрукт среднего размера**  
– например, банан,  
яблоко, апельсин



**2 фрукта маленького размера**  
(например, слива),  
10-15 виноградин, или вишен, или  
ягод



**1 небольшая порция салата**  
из свежих овощей



**3 полных столовых ложки**  
**приготовленных овощей**  
– таких, как зеленый горошек



**Что можно  
считать одной  
порцией для  
школьника**



**3 полных столовых ложки**  
**приготовленных бобовых** –  
таких, как фасоль



**1 столовая ложка сухих фруктов**  
– таких, как изюм или курага



Если школьник съест больше  
указанных норм, это все равно  
засчитывается, как одна  
порция

**Для здорового,  
полноценного питания  
школьникам необходимо  
давать 5 порций  
разнообразных фруктов и  
овощей ежедневно**

**1 небольшой стакан**  
**натурального сока** (если ребенок  
выпьет больше, это все равно  
засчитывается,  
как одна порция)





# Питание школьника

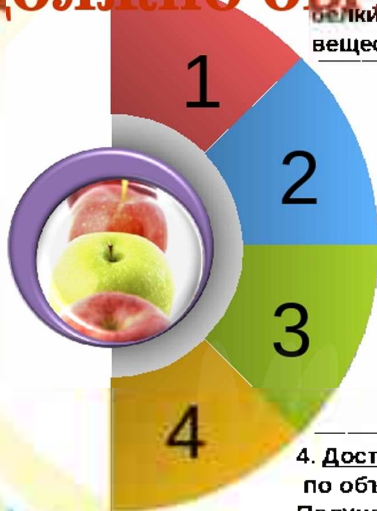
**должно быть:**

1. Полноценное  
содержит в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

2. Разнообразное  
состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

3. Доброкачественное  
без вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

4. Достаточное  
по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое питание должно не только покрывать расходующую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



*Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:*



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



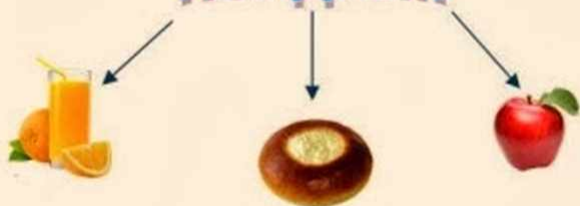
# ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



## ОБЕД



## ПОЛДНИК



## УЖИН



*Запомни основные правила приема пищи!*

- РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;





# ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ



Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.





# Правильное питание ребенка — здорово и здорово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

**Одно из обязательных условий этого — правильное питание.**

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

**Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:**

## Правило 1

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

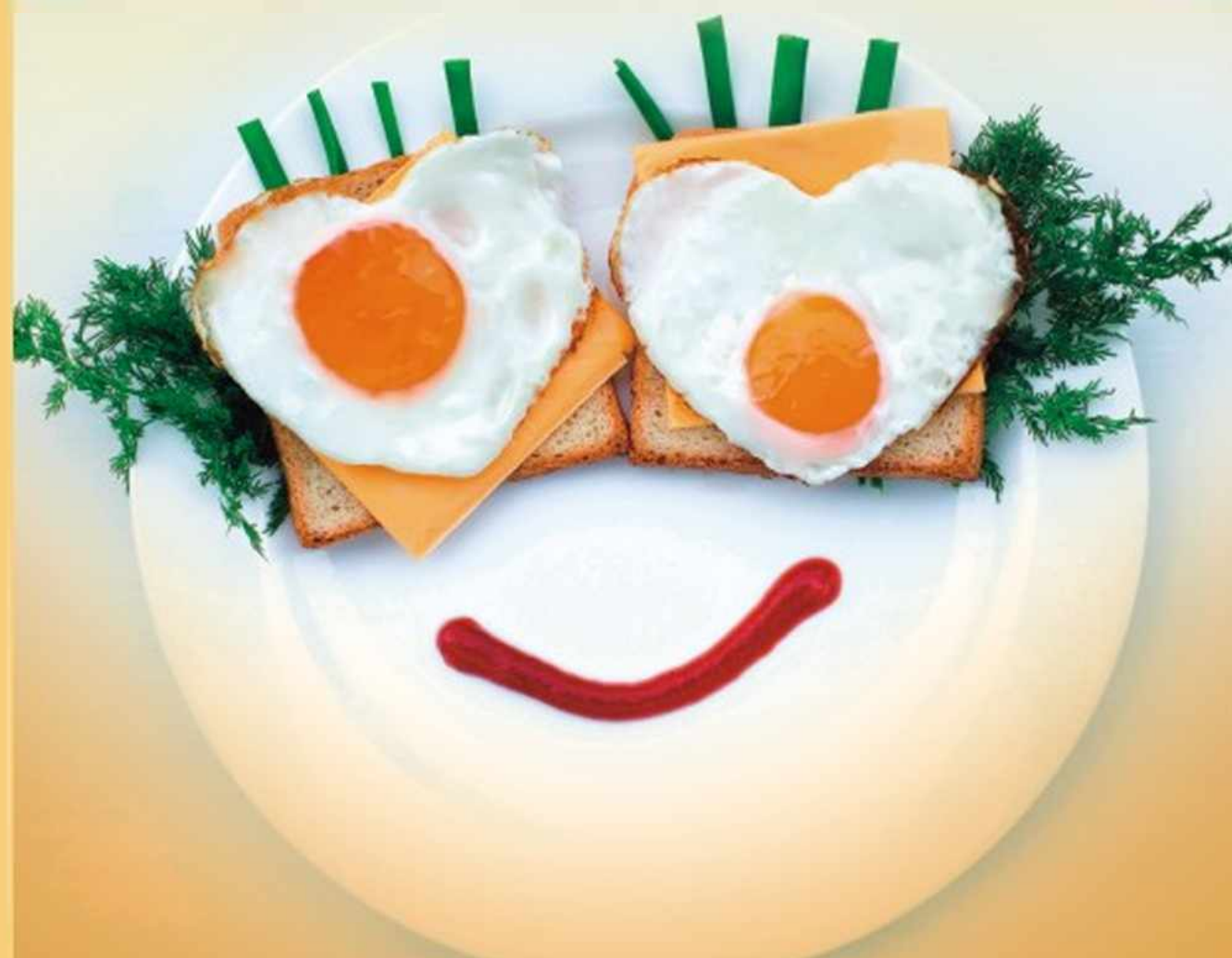
**Каждый день в меню ребенка должны быть:**

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

*Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.*

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.

Страховая компания АО «ОМСК» (лицензия ОС № 3010-01 от 30.01.2015 г.) призывает Вас заботиться о своем здоровье! При первых признаках заболевания обращайтесь к участковому врачу! Регулярно проходите диспансеризацию! Телефоны Контакт-центра по вопросам ОМС: единый номер 8-800-250-91-22. АО «ОМСК» 93-44-05, 8-911-490-18-73.



## Правило 2

**Питание ребенка должно быть регулярным.**

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — **4–5 раз в день**. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежуток между ними составлял не более 4,5 часов.

*Перекус — за и против?*

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса **фрукт, сухое печенье, сок** — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.



## Правило 3

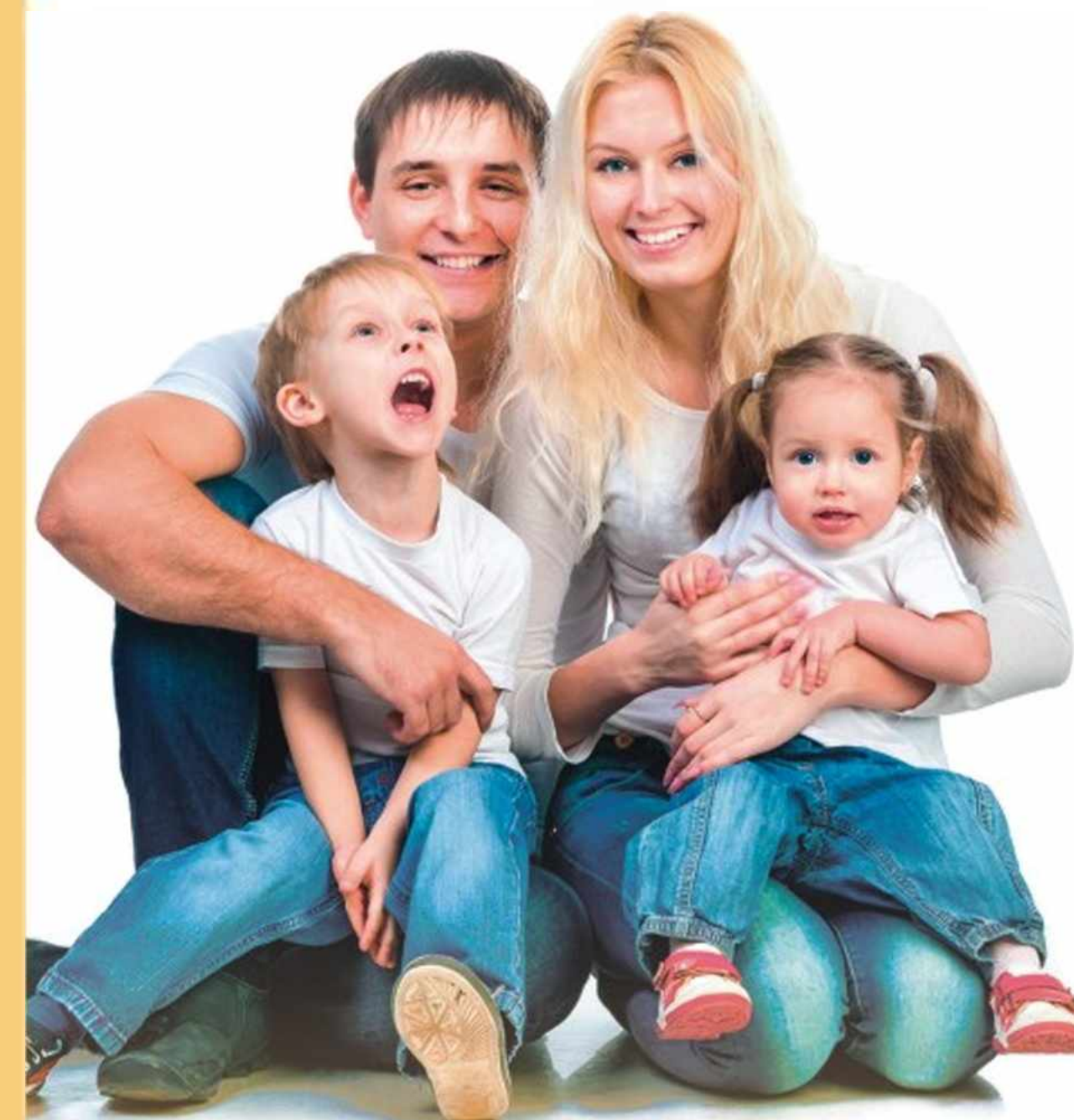
**Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.**

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

*Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.*

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

**Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.**



Министерство  
здравоохранения  
Калининградской  
области



Центр  
медицинской  
профилактики  
и реабилитации  
Калининградской  
области



АО  
«ОМСК»



Территориальный  
фонд  
ОМС



## Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;





## **Рекомендации школьникам**

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

