

КАК НАКОРМИТЬ АЛЕРГОШУ



Проект

«Как накормить Алергошу»

Цель – формирование у родителей представлений о питании детей с пищевой аллергией.

Задачи:

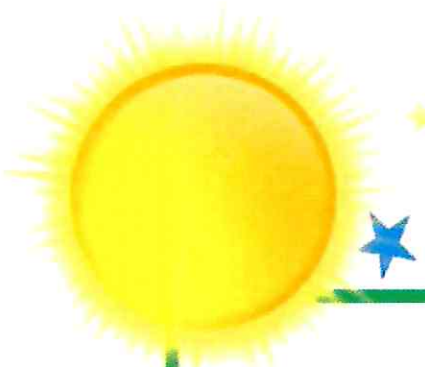
1. Познакомить родителей с видами пищевой аллергии.
2. Сформировать представление о разнообразии питания детей с пищевой аллергией.
3. Познакомить родителей с продуктами-заменителями.
4. Приобщить детей и родителей к здоровому питанию посредством совместной деятельности детей и родителей.

Участники:

Соколова Наталья Александровна, воспитатель
Воспитанники МАДОУ № 571

Срок реализации проекта:

01.03.2021-31.03.2021



СКАЗКА

КАК МЕДВЕЖОНОК И АЛЛЕРГОША СТАЛИ ДРУЗЬЯМИ !

В одном волшебном лесу жил мишка-сладкоежка. Он очень любил разные сладости: мед, конфеты, малину и орешки. Лакомился ими постоянно!

И вот однажды утром мишка проснулся от того, что у него сильно зачесались ушки.

Он очень испугался и стал громко плакать.

Вдруг появилась лесная фея. Она спросила мишку почему он плачет? Мишка сказал, что у него очень сильно чешутся ушки, ему больно и неприятно.

Фея подлетела к ушкам и, заглянув в них, сразу все поняла!

Она рассказала, что из-за такого количества сладкого в его ушках поселился Аллергоша и теперь кусает их!

Мишка заплакал еще сильнее и спросил: "А что же мне теперь делать с моими ушками?"

Фея села к мишке на лапку и рассказала ему, что нельзя кушать так много конфет, меда, орешков, малины и других сладостей, потому что их очень любит Аллергоша.

Затем она открыла свой волшебный сундучок и достала оттуда полезные фрукты и овощи.

Тогда медвежонок угостил Аллергошу полезными витаминами. И ушки медвежонка-сладкоежки больше никто не кусал и они перестали чесаться.

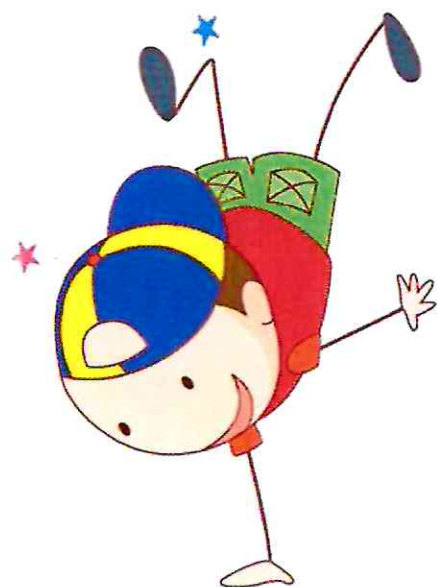
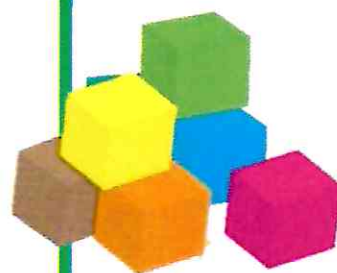
После этого медвежонок рассказал всем в лесу какие полезные фрукты и овощи он знает, чтобы больше никто и никогда не болел!

А медвежонок и Аллергоша стали настоящими друзьями!





Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы с аллергией,
Можно с честью одолеть!
Вкусной, правильной едою,
Что энергию несет,
Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придает!
Так давайте впредь ребята,
С такой пищею дружить,
И тогда проблемы в жизни,
Будет проще пережить!



ЧТО ТАКОЕ ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ?



Пищевая аллергия – это повышенная чувствительность организма ребенка к какой-либо безвредной пище или ингредиенту.

Основные причины аллергии являются:

- наследственность;
- не правильное питание будущей матери во время беременности;
- особенностями развития в утробе;
- не правильное введение прикорма;
- неблагоприятные экологические факторы.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

Отечность губ, рта, горла

Зуд, крапивница

Насморк, кашель (аллергический ринит)

Боли в животе спастического характера

Тошнота, рвота, понос



ТРИ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ПО СТЕПЕНИ АЛЛЕРГЕННОСТИ!



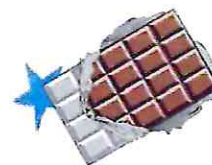
Первая — (высокая степень аллергенности): яйца, рыба, морепродукты, икра, пшеница, рожь, морковь, помидоры, сельдерей, болгарский перец, земляника, клубника, малина, цитрусовые, киви, ананас, манго, кофе, какао, шоколад, грибы, орехи, мед, гранат, хурма, дыня.



Вторая — (средняя степень аллергенности): цельное молоко, сливочное масло, говядина, куриное мясо, греча, овсяная крупа, картофель, свекла, горох, соя, абрикосы, персики, клюква, бананы, темно — красная вишня, шиповник, черника, брусника, черная смородина.



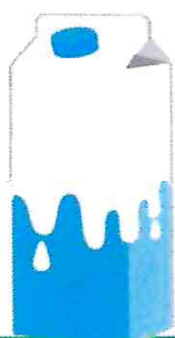
Третья — (низкая степень аллергенности): кисломолочные продукты, конина, мясо кролика, постная свинина, тощая баранина, перловка, пшено, рафинированное растительное масло, зеленые сорта яблок и груш, белая и красная смородина, желтая и белая черешня, желтые сорта слив, крыжовник, кабачки, патиссоны, огурцы, капуста, кукуруза, петрушка, укроп.



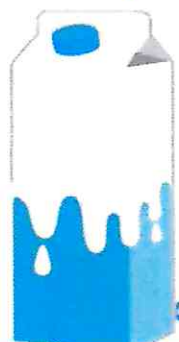
**ПРОДУКТЫ, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО
ВЫЗЫВАЮЩИЕ АЛЛЕРГИЮ !**



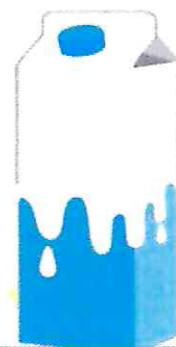
ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ?



**Миндальное
МОЛОКО**



**Соевое
МОЛОКО**



**Кокосовое
МОЛОКО**

Калий

D

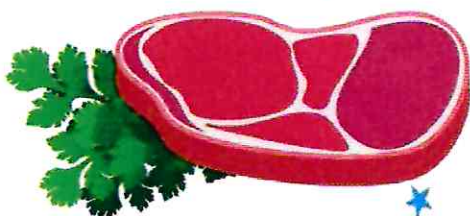
E

A

B9

Куриные яйца

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ?



Калий

Фолиевая
кислота

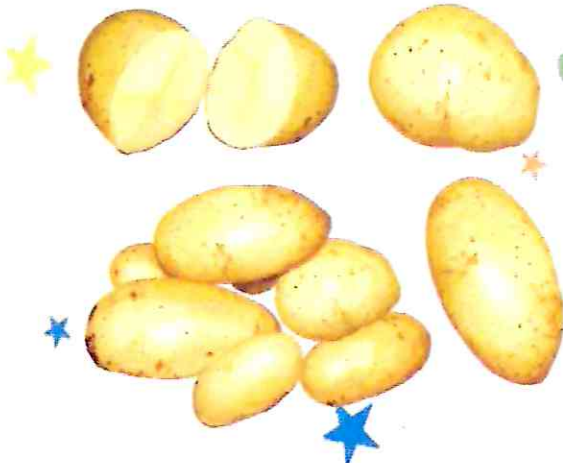
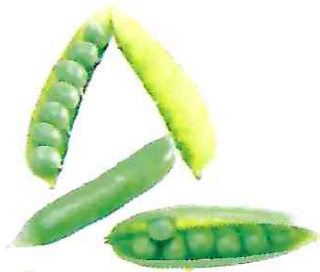
С

Магний



Цитрусовые фрукты

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ?





Хлебобулочные изделия

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ?



В

Е

Цинк

Фтор

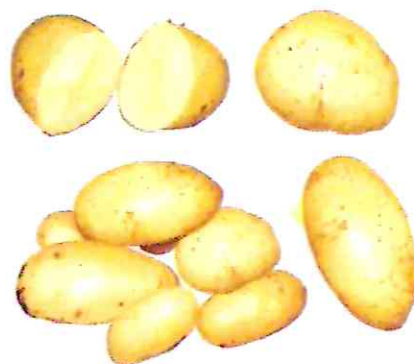
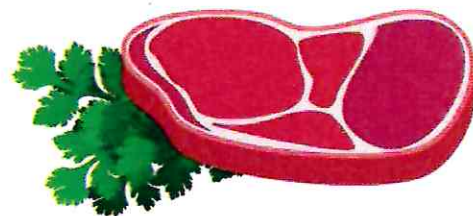
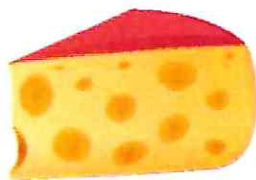
Фосфор

Железо



Рыба и морепродукты

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ?



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ !



При проявлении пищевой аллергии необходимо соблюсти два условия.

Первое - посадить ребёнка на гипоаллергенную диету. Продолжительность такой диеты определяется врачом. При затухании обострения диета постепенно расширяется за счет безопасных продуктов.

Второе - начать вести специальный пищевой дневник, в котором фиксировать все, что было съедено и выпито ребёнком за день, а также что и как готовилось. При первых же признаках аллергической реакции, подозрительные продукты нужно исключать по одному. После исключения, в течение нескольких дней, стоит понаблюдать за реакцией, если проявления аллергии уменьшаются, значит, продукт действительно не подходит ребёнку - его нужно избегать. Записывается название продукта, количество, время принятия в пищу и реакции организма в течение следующих нескольких дней (конкретные сроки наблюдения назначит лечащий врач). Далее врачу нужно будет проверить и подтвердить предварительный диагноз, проведя специальные тесты и анализы.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ !

Понедельник:

Завтрак: рассыпчатая гречневая каша

Обед: суп картофельный с фрикадельками (именно на воде)

Полдник: творожные шарики (без соуса, яйцо – осторожно!)

Ужин: тушеные кабачки в сметане + фрикадельки из индейки (без соуса, на пару)

Вторник:

Завтрак: рассыпчатая рисовая каша

Обед: суп картофельный (без зеленого горошка)

Полдник: творожные шарики (без соуса, яйцо – осторожно!)

Ужин: биточки из говядины + рассыпчатая гречневая каша

Среда:

Завтрак: каша из овсяных хлопьев с яблоками (яблоки лучше в микроволновке с сахаром, можно без молока, осторожно – глютен!)

Обед: суп картофельный (без зеленого горошка)

Полдник: гречневая запеканка с творогом

Ужин: биточки из говядины + салат из белокочанной капусты с яблоком (морковь – осторожно!)

Четверг:

Завтрак: каша “Ассорти” (осторожно при аллергии на глютен и молоко!)

Обед: суп из кабачков (без приправ и бульона)

Полдник: гречневая запеканка с творогом

Ужин: тефтели с капустой и рисом

Пятница:

Завтрак: каша пшеничная (осторожно при аллергии на глютен и молоко!)

Обед: суп из кабачков (без приправы и бульона)

Полдник: запеканка картофельная с овощами (яйцо, морковь – осторожно)

Ужин: тефтели с капустой и рисом

Суббота:

Завтрак: овсяная каша из хлопьев (осторожно при аллергии на глютен и молоко!)

Обед: кукурузная каша с фрикадельками

Полдник: пирог с начинкой из слив и мака

Ужин: запеканка картофельная с овощами (яйцо, морковь – осторожно!)

Воскресенье:

Завтрак: пирожки с капустой + компот из яблок

Обед: кукурузная каша с фрикадельками

Полдник: пирог с начинкой из слив и мака

Ужин: скрыватьки (свинину нежирную пополам с говядиной)

Уважаемые родители, как вы видите: если подойти творчески к созданию меню для маленького аллергика, то вполне можно кормить его полноценно!

Быть мамой и папой ребенка-аллергика очень ответственно, но, если вы с малышом – команда, то обязательно победите эту коварную аллергию!



НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ ДЛЯ АЛЛЕРГОШИ!



Супчик "Золотой индюшок" от Даны
(супчик из индейки с картошечкой)





Кашка "Привет от Микки" от
Ариши
(гречневая кашка со свежими
овощами)

Супчик "Богатырский" от
Давида
(рисовый супчик с говядиной и
сухариками)





Макарошки **"Веселый чебурашка"** от Таси
(макароны с овощами и котлетка из индейки)



Овощное рагу **"38 попугаев"** от Насти
(запеченные овощи со свежей зеленью)

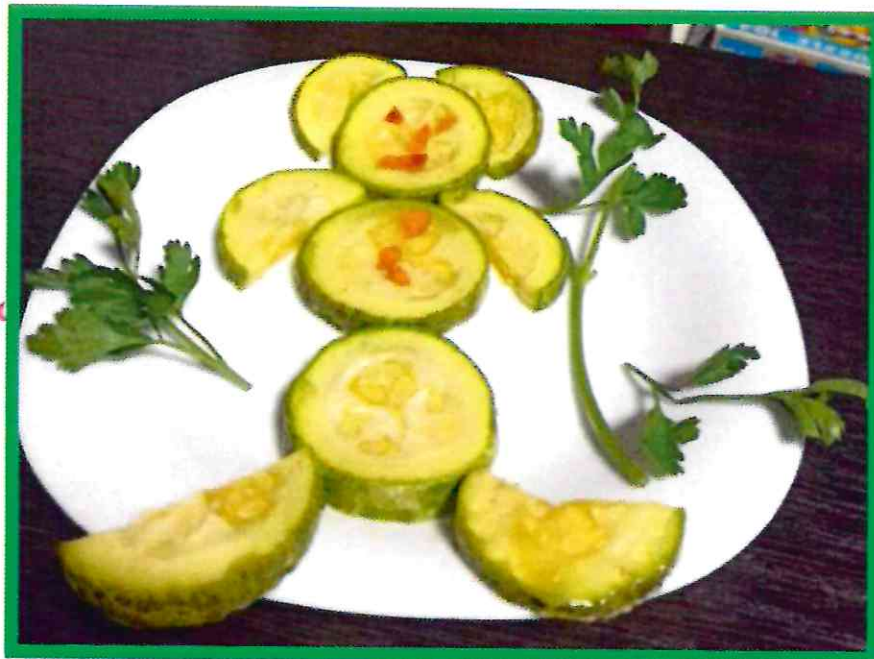




Овощи "Веселый зайчонок"
от Артема
(тушёный кабачок, морковь,
зелень)



Кашка "В гостях у бабушки" от
Камиллы
(котлетка из говядины с
гречневой кашкой)





Блинчики "Викулины секретики"
от Вики
(мука рисовая, кефир, соль, сахар)

Супчик "Антошка" от Кости
(супчик с картошечкой и
фрикадельками)





Вкусное пюре от Влада
"Для животика отрада"

(картофель, тефтели из индейки,
огурец)



Макарошки "Крокодил Гена"
от Кати

(спагетти из твёрдых сортов
пшеницы, брокколи, огурец)





Кашка **"Черепашка Тартилла"** от Лизы
(рис с овощами, котлетка из индейки)



Кашка **"Добрая черепашка"** от Миши
(нежирная свинина, морковь, рис, огурцы)





Салатик "Овощной рай"

от Матвея

(морковь, авокадо, огурец,
яблоко)



Кашка "Дружелюбный крабик"

от Лизы

(овсяная кашка с яблоком)





Салатик **"Весенний букет"**
от Полины
(авокадо, огурец, фасоль)



Кашка **"Ласковый котик"** от
Вани
(гречневая кашка со свежими
овощами)





Макарошки **"Вкусный ужин"** от
Данила
(спагетти из твёрдых сортов
пшеницы, тефтели из кролика)

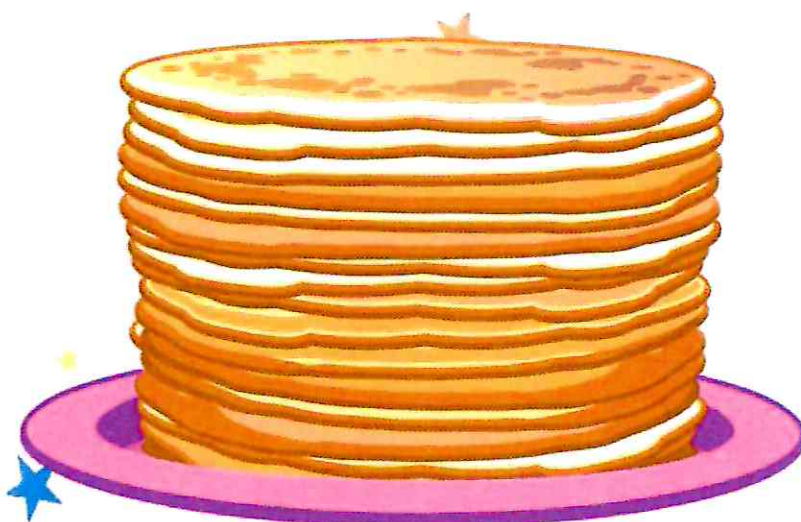


Кашка **"Мамина любовь"** от
Кирилла
(гречневая кашка с яблоком)





Блинчики "Золотые ручки" от Олеси
(мука овсяная и рисовая, вода, брусничный джем)





Кашка "Овсянка, Сэр!" от Жени
(овсяная кашка на воде, с яблочным пюре)

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА !