

АЛЛЕРГЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ: ПАМЯТКА* РОДИТЕЛЯМ (ОБЩЕЕ)**

В домашний архив срочной информации или загрузите в смартфон

Продукты	Рекомендовано	Ограничить	Исключить
Молочные	Кисломолочные продукты, сливочное масло, неострые сорта сыра, сметана		Пресное молоко, сливки, детские сливочные сырки, плавленый сыр, острый сыр со специями
Крупы	Гречка, рис вымоченный, кукурузная	Овсянка	Манная крупа, пшеничная крупа, крупа Артек
Овощи	Картофель, капуста, петрушка, укроп, листья салата, кабачки, патиссоны, свежие огурцы, шпинат	Бобовые, зелёный горошек, репа, баклажаны	Тыква, брюква, помидоры, томатный соус, редис, семена подсолнечника, свекла, морковь, красный и зелёный перец, шавель
Фрукты	Яблоки зелёные, слива и чернослив, груши зелёные, сухофрукты: яблоки, чернослив	Бананы	Персики, абрикосы, дыни, цитрусовые, яблоки красные, хурма, гранат, все тропические: киви, манго, ананасы и др., консервированные соки и компоты, сухофрукты: изюм, курага, финики, инжир
Ягоды	Белая смородина, крыжовник, белая черешня	Брусника, черника, голубика, чёрная и красная смородина, клюква, арбуз	Земляника, клубника, малина, облепиха, виноград, вишня
Мясо	Говядина паровая, варёная, кролик, конина, баранина, нежирные сорта свинины (в отварном и тушёном виде)	Субпродукты: печень, почки	Курица, индейка, куриный бульон, утка, гусь, свинина, телятина, варёные колбасы, сардельки и сосиски, копчёные колбасы
Рыба		Речная рыба	Жирные сорта рыбы (красная и белая), рыбные консервы, икра (красная и чёрная), другие морские продукты
Углеводы	Хлеб с отрубями не сдобный (пшеничный и чёрный несладкий), сухки простые, крекеры, сухое печенье, сухари, макаронные изделия, зефир, пастила	Мармелад яблочный в небольших количествах	Шоколад, торты с кремом, сдобный хлеб, пряники, мороженое
Прочее	Кукурузное или оливковое масло, чай некрепкий		Жевательная резинка, орехи, халва, мёд, квас, кофе, какао, майонез, перец сладкий, горчица, чеснок, корица, желток яиц, грибы

*По материалам Союза педиатров России

**Безотносительно к заболеваниям