**Пищевая аллергия у детей**

(памятка для родителей)

**НЕЛЬЗЯ!!!**

* *Аллергены 1-ой группы:*

**цитрусовые, мед, клубника, малина, орехи, шоколад, какао, кофе, грибы, курица, яйца, рыба, продукты с консервантами и ароматизаторами, красителями (соки, йогурты, глазированные сырки, сосиски, колбасы), бананы**

* Аллергены 2-ой *группы*:

**Коровье молоко, молочные продукты, изделия из пшеничной муки, картофель, сырая морковь, яблоки, бананы, сахар.**

**МОЖНО**

Продукты базисного рациона

* **Крупы: ячневая, перловая, овсяная, рисовая, ржаная, чечевица, кукурузная, фасоль, гречка;**
* **Овощи: капуста (цветная, белокочанная, брокколи), лук репчатый, в рабочем виде, петрушка, репа, кабачки, патиссоны, баклажаны, тыква, огурцы, топинамбур;**
* **Мясо: кролик, конина, баранина, свинина;**
* **Масло: растительное, оливковое;**
* **Сорбит (вместо сахара);**
* **Фрукты, ягоды: клюква, брусника, черника, вишня белая и красная смородина, черная рябина, чернослив, гранат;**
* **Хлеб и хлебцы на основе ржаной, рисовой, кукурузной, гречневой муки (из диетических отделов)**