**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:** яичневая, перловая, овсяная, рисовая, ржаная, чечевица, кукурузная, фасоль, греча;
* **Овощи:** капуста (цветная, белокачанная, брокколи), лук репчатый в вареном 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)