Молочна драбина



9. Молоко пастеризоване



8. Сир



7. Йогурт, кефір, ряжанка



6. Ліниві вареники



5. Запіканка, сирник



4. Панкейк, вафля



3. Мафін



2. Сухе печиво



1. Біскотті (двічі випечене печиво)



Перед початком:

Починайте молочну драбину після консультації з лікарем.

При IgE-опосередкованій алергії лікар визначає стартовий крок, дозу, швидкість переходу між етапами та чи можна проводити введення вдома.

Як користуватися:

Починайте з 1 кроку та рухайтесь до кроку 9.

Почніть з кількості розміром із рисове зернятко та поступово, протягом кількох днів або тижнів, збільшуйте до порції, яку дитина може з'їдати щоденно.

Коли ви збільшили розмір страви до повноцінної порції, залишайтеся на цьому кроці щонайменше 1–3 місяці, перш ніж переходити до наступного.

Продовжуйте регулярно вживати продукти вже освоєних кроків.

Новий крок починайте, коли дитина здорова, бажано в першій половині дня. Не починайте під час гострої інфекції або загострення алергічного захворювання.

Під час переходу на новий крок не пропонуйте нові продукти, поки ви не переконаєтеся у відсутності реакції.

AllerGO

Автори:

Педіатр, алерголог, дерматолог, д.м.н., проф. Мозирська О.

Консультанти з харчування дітей Варніцька В., Брилковська М.

Поетапна кількість їжі:

1 - Розмір рисового зерна

2 - Розмір горошини

3 - 1 чайна ложка

4 - 1 столова ложка

5 - порція, яку дитина може з'їдати

Якщо виникла реакція

Припиніть введення продукту та дійте відповідно до індивідуального плану невідкладної допомоги. При симптомах анафілаксії — **негайно застосуйте адреналін** та зверніться по невідкладну допомогу. Повторне введення цього кроку узгодьте з лікарем.

Збірка рецептів і порад →