Українська яєчна драбина



5. *Сире або майже сире яйце в таких продуктах: домашній майонез, соуси на основі домашнього майонезу, домашнє морозиво.



4. Легка термічна обробка яйця: ніжний скрамбл, омлет (без сирих частин).



3. Глибока термічна обробка яйця: круто зварене яйце, добре обсмажені грінки, тривало запечені омлет або скрамбл, яєчні мафіни.



2. Запечені в інших формах борошняні вироби: млинці, панкейки, вафлі, вироби з фаршем з додаванням яйця: котлети, тефтелі, пельмені, а також свіжа м’яка локшина.



1. Борошняні вироби з високим ступенем обробки/тривало запечені: печиво, мафіни, яєчна локшина (сушена та промислово виготовлена).



Інструкція використання драбини:

AllerGO

Автори:
Педіатр, алерголог, дерматолог, д.м.н., проф. Мозирська О.
Консультанти з харчування дітей: Варніцька В., Брилковська М.

Починайте з 1 кроку та рухайтесь до кроку 5.

Давайте продукт щодня, можна разом з їжею. Почніть з кількості розміром із рисове зернятко та поступово, протягом кількох днів або тижнів, збільшуйте до порції, яку дитина може з’їдати щоденно. Більше про яєчну драбину можна дізнатися тут.

Поетапна кількість їжі:

РОЗМІР РИСОВОГО ЗЕРНА
РОЗМІР ГОРОШИНИ
1 ЧАЙНА ЛОЖКА
1 СТОЛОВА ЛОЖКА
ПОРЦІЯ, ЯКУ ДИТИНА МОЖЕ З’ЇДАТИ

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

Застосовувати яєчну драбину можна тільки під наглядом алерголога.

Починайте введення продукту, коли дитина здорова, добре себе почуває, коли ви зможете спостерігати за дитиною протягом 2-х годин після споживання продукту.

Не вводьте в один час з іншими новими продуктами.

Якщо дитина не переносить їжу на певному етапі, просто поверніться на один маленький крок назад, а не на самий низ драбини. Зверніться до вашого лікаря, щоб дізнатися, коли і як краще повторно спробувати наступний етап.

*Сирі або недостатньо термічно оброблені яйця не рекомендовані дітям до 5 років, вагітним, людям похилого віку через підвищений ризик зараження бактеріями, такими як Salmonella. Для останнього кроку можна використовувати пастеризовані яйця, які безпечні для споживання навіть у сирому вигляді.

Тицяйте на кнопку та завантажуйте



Завантажити рецепти