Меню для ребенка-аллергика в детском саду формируется на основе медицинского заключения от врача, где указываются конкретные продукты, вызывающие аллергию. Обычно исключаются сильные аллергены, такие как коровье молоко, яйца, пшеница, рыба и орехи. Рацион строится на разрешенных крупах (рис, гречка), нежирном мясе (кролик, индейка), овощах (картофель, капуста, кабачок) и фруктах (зеленые яблоки, груши).

**Продукты, которые часто исключаются:**

* Коровье молоко и продукты из него
* Куриные яйца
* Пшеница и другие злаки (кроме риса, гречи)
* Рыба и морепродукты
* Арахис и другие орехи

**Что можно включать в гипоаллергенное меню:**

* **Крупы:**рис, гречка, кукурузная крупа
* **Овощи:**картофель, белокочанная и цветная капуста, кабачок, огурцы (без кожи)
* **Фрукты:**зеленые яблоки, груши
* **Мясо:**индейка, кролик, говядина (нежирные сорта)
* **Кисломолочные продукты:**кефир, биокефир, бифилин, нарине (при хорошей переносимости)

**Важные шаги для составления меню:**

1. **Получите медицинское заключение:** Обратитесь к аллергологу, чтобы получить заключение врача с перечнем продуктов, на которые у ребенка аллергия.
2. **Предоставьте заключение в детский сад:** Представьте это заключение в администрацию детского сада.
3. **Согласуйте индивидуальное меню:** Сотрудники детского сада должны составить и согласовать с вами меню, исключающее запрещенные продукты и заменяющее их разрешенными аналогами.

**Примерный рацион:**

* **Завтрак:**рисовая или гречневая каша на воде или с добавлением разрешенных фруктов, творожная запеканка (при переносимости).
* **Обед:**супы на нежирном бульоне из разрешенных овощей (например, цветной капусты), плов с говядиной или тефтели из индейки.
* **Полдник:**печеное яблоко, груша, тыквенное пюре.

Помните, что меню должно быть разнообразным, чтобы обеспечить ребенка всеми необходимыми питательными веществами.