

Diety eliminacyjne

- Pamiętaj - **każda dieta eliminacyjna niesie dla dziecka ryzyko niedoborów**. By zminimalizować to ryzyko, korzystaj z przygotowywanych przez nas jadłospisów eliminacyjnych.
- Nie chodzi tylko o wyeliminowanie produktu alergizującego, ale także o **jego zbilansowaną zamianę**.
- Dbaj o regularne weryfikowanie aktualności (min. raz na 12 mies.) diet u swoich podopiecznych. Pamiętaj, że **dziecko powinno mieć aktualne zaświadczenie od lekarza prowadzącego np. alergologa**. Nie jest to wymysł, ale wyraz troski o dziecko.
- Samodzielne zamiany bez konsultacji mogą prowadzić do niedoborów — **w razie wątpliwości zapytaj nas o bezpieczne rozwiązanie**.

W przypadku jadłospisów bezmlecznych pamiętaj:

- Jeśli nie masz pewności, jaką margarynę możesz stosować zamiennie — napisz do nas. **Niektóre margaryny zawierają np. serwatkę mleka!**
- **Napój ryżowy jest nie może być stosowany u dzieci** (żłobek/przedszkole). Wykorzystuj podane przez nas propozycje lub dopytaj o inne zamienniki
- **Sprawdzaj dokładnie skład produktów**. Jeśli produkt zawiera białka mleka krowiego, musi zostać to oznaczone w składzie. Zwracaj szczególną uwagę na wędliny, parówki, wyroby piekarnicze i cukiernicze czy półprodukty.
- **Nie myl diety bezlaktozowej z bezmleczną** - to dwie różne diety eliminacyjne.