

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 bezglutenowych pamiętaj:

- **Nie stosuj zamienników na własną rękę** — jeśli brakuje produktu, skontaktuj się z nami w sprawie alternatywy.
- **Upewnij się czy dziecko choruje na celiakię** czy ma nietolerancję/alergię na gluten. Stosujemy bowiem inne wytyczne.
- **Czytaj składy produktów**. Potencjalnie bezglutenowy produkt może mieć w składzie dodatek np. mąki pszennej. Niektóre wędliny mogą zawierać domieszki mąk.