

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 zbilansowana 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 wegetariańskich pamiętaj:

- Korzystaj z **przygotowanych przez nas jadłospisów wegetariańskich** — są one ułożone tak, aby były zbilansowane i zgodne z normami żywienia dzieci.
- Dieta wege to nie tylko wykluczenie mięsa czy ryb . — trzeba zadbać o **prawidłowe zamiany**, by nie zabrakło ważnych składników odżywczych.