**АЛЛЕРГИЯ**

**Котлетки без яиц. Печенье без масла. Мороженое без молока. Невкусно? Неправда!** Такие блюда могут быть очень аппетитными, если вы научитесь правильно находить заменители продуктов-аллергенов.

Чтобы рацион маленького аллергика был богатым и разнообразным, вы должны знать, что именно вызывает аллергию у вашего ребенка. Если виновники, например, цитрусовые, решении простое: просто не давать их. Хуже, если аллергические реакции вызывают коровье молоко, пшеничная мука, яйца. Без этих продуктов очень тяжело готовить многие блюда. Но нет ничего невозможного!

**Котлеты без яиц**

Если вы хотите сделать котлетки или тефтели для крохи, а у него аллергия на яйца, добавьте в фарш густой рисовый отвар. Жарить котлетки лучше не на привычном подсолнечном масле, а на оливковом или кукурузном.

**Вкусные супчики с мясом и без**

Для аллергика готовьте овощные супчики на воде (а не на мясном или рыбном бульоне). Мясо можно добавлять после семи месяцев, причем сваренное отдельно. Мясные бульоны не рекомендуются давать малышу до трехлетнего возраста. Если вы хотите сделать суп более густым, перетрите часть сваренных овощей и перемешайте с супом. Если у крохи нет аллергии на яйца, можно загустить суп яичным желтком.

**Желе – но не из пакета**

Не покупайте желе в пакетиках. В таких продуктах содержится много потенциальных аллергенов и вредных для здоровья компонентов. Лучше приготовьте желе сами. Сварите компот из свежих фруктов или ягод (можно использовать чернику, красную и черную смородину, вишни, сливы). Добавьте разведенный в холодной воде картофельный крахмал и немного сахара. Остудите, разлейте в формочки и поставьте в холодильник. Это намного вкуснее и полезнее, чем желе из пакетика. Приготовление такого десерта отнимет у вас 15 минут.

**Блинчики – безопасный вариант**

При установленной аллергии на молоко замените его минеральной водой, лучше газированной. Благодаря этому блинчики будут более пышными. Яйца в тесте для блинчиков можно исключить – вкус от этого не пострадает. При аллергии на обычную пшеничную муку используйте для приготовления блинов специальную безглютеновую.

**Вместо мороженого – шербет**

Если у крохи аллергия на молоко, обычное мороженое – не для него. Предложи карапузу замороженные соки (только сделанные дома) или шербеты. Чтобы приготовить это лакомство, сварите сироп из сахара и воды. Перетрите фрукты или ягоды (малину, смородину) и добавьте сироп. Разлейте полученную смесь по маленьким формочкам и поставьте в морозильную камеру на два часа. Вкусное и полезное лакомство для ребенка готово!

**Мясо для аллергика**

У вашего ребенка аллергия на молоко? Скорее всего, что телятина и говядина также будут вызывать аллергические реакции. Чтобы оградить ребенка от неприятностей, готовьте ему мясные блюда из курицы, индейки, утки, ягненка, кролика. От свинины лучше отказаться, так как она очень тяжело переваривается.

**Выпечка без масла и молока**

Конечно, есть много рецептов домашней выпечки, в которую не добавляется молоко. Но как быть с маслом, мукой, яйцами? Можно ли испечь пирог или печенье без этих ингредиентов? Конечно! Причем это будет очень вкусно! Помните, что если у ребенка аллергия на молоко, то, скорее всего, он отреагирует и на сливочное масло. Чем же его заменить? Маргарин сразу вычеркните из списка, поскольку он содержит много вредных для здоровья компонентов. Бутербродное масло (на основе растительного), к сожалению, подходит лишь для бутербродов. Для выпечки оно не годится, так как под влиянием высокой температуры полезные ненасыщенные жирные кислоты превращаются во вредные жиры. Вот почему для домашней выпечки использовать растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое). Что делать, если крохе нравятся бисквиты, а у него аллергия на яйца? Придется заменить яичный белок перетертыми бананами или смесью воды и растительного масла. А если причина аллергии – мука (точнее, глютен, входящий в ее состав), используйте для выпечки специальную безглютеновую или кукурузную муку.

**По материалам журнала «Мама и Я»**

**№8 август 2008г.**