

## Консультация для педагогов детского сада

### Дети с аллергией в детском саду:

В последнее время в детский сад часто посещают дети с такими отклонениями как аллергия, целиакия и т.д. Именно они чаще других заболевают острыми респираторными заболеваниями, инфекциями, острыми кишечными заболеваниями и являются источниками распространения инфекций в коллективе. Таким детям необходим индивидуальный подход при организации их питания.

Конечно, это затрудняет работу персонала, как в группах, так и на пищеблоке, однако, практика показывает, что правильная организация питания детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, позволяет добиться хороших результатов в их оздоровлении и снижает общую заболеваемость детей в учреждении.

Широкое распространение аллергии связано с загрязнением окружающей среды выхлопными газами, выбросами отходов промышленного производства, с увеличивающимся применением антибиотиков и других лекарственных средств; бурным развитием химической промышленности, в результате чего появилось большое количество синтетических материалов, красителей моющих средств и других веществ, многие из которых являются аллергенами. Способствуют развитию аллергии психоэмоциональные перегрузки, гиподинамия, нерациональное питание.

Аллергенами могут быть различные соединения. Одни из них попадают в организм извне (*экзогенные аллергены*), другие образуются в самом организме (*эндогенные аллергены, или аутоаллергены*). Эндогенные аллергены бывают неинфекционного (*бытовая пыль, шерсть животных, лекарственные средства и другие химические вещества, пыльца растений, животные и растительные пищевые продукты*) и инфекционного (*бактерии, вирусы, грибки и продукты их жизнедеятельности*) происхождения. Выделяют биологические, лекарственные, бытовые, пыльцевые, пищевые и промышленные аллергены. В дошкольных учреждениях часто приходится встречаться с детьми, страдающими непереносимостью отдельных пищевых продуктов. Пищевая аллергия у детей проявляется различными поражениями кожных покровов (*экссудативный диатез*), иногда кишечными расстройствами, а также повышенной склонностью к респираторным заболеваниям (*респираторный аллергоз*). Наиболее ярко выражены эти нарушения у детей раннего возраста, хотя и у более старших нередко бывает резко выраженная непереносимость отдельных продуктов.

Основным методом лечения аллергических реакций является диетотерапия, основанная на исключении из рациона ребенка продуктов, которые вызывают проявления аллергии. При этом производят замену исключенных продуктов другими равноценными с таким расчетом, чтобы

общее количество основных пищевых веществ оставалось в рационе ребенка в пределах возрастных норм.

Наиболее часто проявления аллергии у детей вызывают так называемые облигатные аллергены: шоколад, какао, кофе, клубника, земляника, малина, апельсины, мандарины, реже — морковь, рыба, яйца. У некоторых детей может быть повышенная чувствительность к коровьему молоку и молочным продуктам.

В организации питания детей, страдающих аллергией участвует врач детского дошкольного учреждения. Он дает указания персоналу детских групп, какие продукты не переносит данный ребенок и какими продуктами их следует заменять. Для этого в детских группах заводятся специальные листки питания детей, страдающих пищевой аллергией. В них указывается, какие продукты ребенку противопоказаны и чем их надо заменять.

На основании назначений врача медицинская сестра дошкольного учреждения заботится о том, чтобы на пищеблоке были приготовлены для нуждающихся детей необходимые блюда для замены. Так, у некоторых детей, страдающих непереносимостью коровьего молока, может быть также повышенная чувствительность к говяжьему мясу. В таком случае для них можно попробовать использовать мясо курицы или индейки.

В рационе ребенка, страдающего аллергией, рекомендуется несколько уменьшить количество углеводов, ограничивая количество сахара, сладостей, заменяя их овощами и фруктами. Крупяные и мучные блюда также лучше заменять овощными.

Пищевая аллергия – заболевание, характеризующееся проявлением повышенной чувствительности организма к приему пищи вследствие иммунных реакций пищевых антигенов с соответствующими антителами или сенсibilизированными лимфоцитами. Антигенами являются белки самого пищевого продукта или вещества, образующиеся при его переваривании, кулинарной обработке или длительном хранении. Пищевая аллергия чаще возникает в детском возрасте. Важную роль в этиологии болезни играет наследственная предрасположенность, “аллергический диатез”, т.е. конституциональные особенности, склонность к продукции иммуноглобулина Е – основного носителя аллергических антител – реагинов. Способствуют возникновению аллергических реакций на пищевые продукты избыточное потребление однородной пищи, быстрый темп еды, острых приправ. Основную роль в развитии пищевой аллергии, играют содержащиеся в пище белки.

Пищевая аллергия – заболевание очень серьезное. К сожалению, некоторые родители легкомысленно относятся к этому заболеванию. Мне неоднократно приходилось наблюдать, как взрослые, несмотря на запреты, давали детям шоколад или другие продукты. По-видимому, это идет от незнания того, какие могут быть последствия.

К сожалению, родители нередко, даже поняв, что у их чада – детская аллергия, не идут к врачу, а пытаются вылечить недуг своими силами, народной медициной и *«таблеточками из телевизора»*. К тому же,

лекарства, которыми лечится аллергия, в том числе, и детская аллергия, продаются без рецепта. В итоге ребенок поступает к аллергологу, имея уже определенный «*опыт*» лечения, и с уже развившейся болезнью. Диагностика аллергии у детей представляет определённую сложность даже для опытных педиатров, поэтому родители, занимающиеся диагностикой и непрофессиональным лечением этой серьёзной патологии, могут причинить ребёнку непоправимый вред. Другая причина, по которой обязательно нужно обратиться к аллергологу, особенно с маленьким ребенком – это прививки. Прививочные материалы могут содержать вещества, на которые у ребенка есть аллергия, к примеру, прививки против кори или краснухи могут содержать следы куриных яичных белков. И даже если аллергия у детей в этом случае вызывается очень редко, лучше все-таки поговорить с врачом или даже сделать кожный тест на прививочный материал.

Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребенка, его психическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.