

## **«Как организовать профилактику пищевой аллергии?»**

**Цель:** познакомить участников встречи с методами профилактики возникновения пищевой аллергии и актуализировать в памяти материал предыдущей встречи.

Необходимые материалы: презентация.

Общее время встречи: 40 минут

Участники встречи – родители воспитанников, педагоги.

### **Содержание встречи.**

#### **Рассмотрим основные способы профилактики пищевой аллергии:**

➤ Избегание молочных смесей в первые 3 дня жизни снижает риск к возникновению пищевой аллергии;

➤ Сохранение грудного вскармливания. Грудное молоко является первой пищей, которая тренирует иммунную систему, подготавливает ее к встрече с другими продуктами питания. Грудное вскармливание имеет большое количество преимуществ, в частности, показано, что до 4 - 6 месяцев грудное вскармливание предохраняет ребенка от развития аллергии. Если по каким-то причинам ребенок не может вскармливаться грудью, то эффективной мерой профилактики будет считаться использование специальных гипоаллергенных смесей не содержащих в составе белкового компонента (он там заменен), обычно на упаковке отмечен буквами «ГА».

Однако есть дети группы риска, т.е. те дети, которые имеют в своей семье родственников с аллергическими заболеваниями и вероятность развития пищевой аллергии у данных детей возрастает. Есть некоторые особенности введения прикорма у детей, склонных к аллергии. Нужно обращать внимание на то, чтобы новый продукт состоял из одного компонента (не сочетания различных продуктов). Показано, что *оптимальные сроки введения прикорма* для любых детей от **4-6 месяцев**. Более раннее введение прикорма, до 4 месяцев, повышает вероятность развития аллергии ребенка, а более позднее введение, после 6 месяцев, не предохраняет от развития аллергии. Начинать давать новый продукт питания детям необходимо с небольшого количества. На счет рациона питания ребенка следует советоваться в лечащим врачом педиатром.

Также введение потенциально аллергенных продуктов в возрасте 4-6 месяцев позволяет развить к ним толерантность у детей группы риска. Например, в странах, где актуальна аллергия на арахис в это время вводят арахисовую пасту детям и имеют значительные успехи.

➤ Раннее детство на ферме и контакты с сельскохозяйственными животными снижают риски к аллергии;

➤ исключение курения в семье, это резко снижает риск аллергических заболеваний у детей со склонностью к аллергии.

Посмотрим информативное краткое видео про пищевую аллергию, вспомним содержание предыдущей встречи и узнаем новый и важный материал, касаемо профилактики пищевой аллергии:

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FomC6z3pmkls%3Fsi%3Dyri8mgDCrX77JOYT>

Спасибо за внимание! Время нашей консультации подошло к концу, прошу, если есть вопросы, мы с удовольствием на них дадим ответ.

Ссылки на видео авторов, которые помогли при составлении материала встречи:

1. [\(471\) Педиатр, аллерголог-иммунолог Анна Косова "Актуальные вопросы пищевой аллергии у детей" - YouTube;](#)
2. <https://youtu.be/zbN-rvYe1g0?si=FJZ0-3PTWsYlanOk>