



Молоко

Лактоза**

ЗОКРЕМА

МІСТИТЬСЯ У ТАКИХ ПРОДУКТАХ

- Молоко (звичайне та сухе)
- Вершки (звичайні та сухі)
- Згущене молоко
- Вершкове масло
- Топлене масло (масло гхі)
- Молочний жир (в тому числі маргарини із вмістом молочного жиру)
- Масляний жир
- Буттероль
- Твердий сир
- Кисломолочний сир
- Плавлений сир
- М'які сири типу моцарелла
- Кефір
- Ряжанка
- Молочні закваски
- Простокваша
- Маслянка
- Йогурт
- Сметана
- Сироватка
- Молозиво
- Кисляк
- Ацидофілін
- Кумис
- Пахта
- Яловичина, телятина
- Молочний протеїн
- Лактопротеїн
- Лактальбумін
- Лактоферин
- Лактопероксидаза
- Бичачий альбумін
- Сироватковий протеїн
- Казеїн, казеїнат натрію, казеїнат кальцію, казеїнат калію
- та продукти з них

- Молоко (звичайне та сухе)
- Вершки (звичайні та сухі)
- Згущене молоко
- Вершкове масло
- Молочний жир (в тому числі маргарини із вмістом молочного жиру)
- Масляний жир
- Буттероль
- Твердий сир
- Кисломолочний сир
- Плавлений сир
- М'які сири типу моцарелла
- Кефір
- Ряжанка
- Молочні закваски
- Простокваша
- Маслянка
- Йогурт
- Сметана
- Сироватка
- Молозиво
- Кисляк
- Ацидофілін
- Кумис
- Пахта
- Лактоза (молочний цукор)
- та продукти з них

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Продукти, які природньо не містять лактозу
- Лактозовмісне молоко та молочні продукти у невеликій кількості
- Безлактозне молоко та молочні продукти
- Топлене масло (гхі)
- Продукти з позначенням "без лактози"

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Продукти, які природньо не містять білки молока
- Рослинні напої, йогурти, масло, вершки, молоко тощо на основі сої, риса, мигдалю, кокоса, вівса
- Продукти з позначенням "без молока"



ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ДІЄТИЧНИМИ ПОТРЕБАМИ: ХАРЧОВА АЛЕРГІЯ ТА НЕПЕРЕНОСИМІСТЬ*



Яйця

ЗОКРЕМА

- Жовток
- Білок
- Шкарлупа яєць
- Яєчний порошок
- Меланж
- та продукти з них



Уважно вивчай склад продукту перед приготуванням!



Горіхи

ЗОКРЕМА

- Мигдаль
- Лісовий горіх (фундук)
- Горіх грецький
- Кеш'ю
- Пекан
- Бразильський горіх
- Фісташка
- Макадамія
- Кедрові горіхи
- та продукти з них



Ні продуктам з фразою "може містити сліди..." одного із зазначених алергенів!



Селера

ЗОКРЕМА

- Корінь, листя, стебла і насіння селери
- Олія з селери
- Сушений порошок з кореня селери
- та продукти з них



Забороняється проносити звичайні страви над дієтичними!***



Кунжут

ЗОКРЕМА

- Насіння кунжуту
- Кунжутна олія
- Кунжутний протеїн
- Тахіні (паста з насіння кунжуту)
- та продукти з них



Ретельно мий руки перед приготуванням дієтичного харчування!



Арахіс

ЗОКРЕМА

- Арахісова паста
- Арахісове масло
- Арахісова олія
- Плоди арахісу
- та продукти з них



Використовуй спеціально промарковане кухонне приладдя!



Гірчиця

ЗОКРЕМА

- Гірчичний порошок
- Гірчиця в зернах
- Гірчиця рідка
- Гірчична олія
- та продукти з них



Риба

ЗОКРЕМА

- Морська та річкова риба
- Ікра
- Риб'ячий желатин (колаген)
- Риб'ячий жир
- Лососева олія
- Агар-агар
- Рибні консерви та пресерви (кілька, печінка тріски, шпроти, тощо)
- та продукти з них



Використовуй для смаження чи змащування тільки чисту олію!



Люпин

ЗОКРЕМА

- Борошно з люпину
- Насіння люпину
- та продукти з них



Спільна каструля? Пам'ятай: спочатку дієтичні страви, потім звичайні!



Молюски

ЗОКРЕМА

- Кальмари
- Мідії
- Устриці
- Устричний соус
- Морські гребінці
- Восьминіг
- Риб'ячий жир
- Рапани
- та продукти з них



Зберігай дієтичні продукти окремо від інших або на верхніх полицях у спільних шафах/холодильнику!



Ракоподібні

ЗОКРЕМА

- Креветки
- Краб
- Рак
- Лобстер
- Омар
- М'ясо криля
- Олія криля
- та продукти з них



Пам'ятай про можливу перехресну контамінацію алергенами – дотримуйся рекомендацій!



Соя

ЗОКРЕМА

- Соєве молоко та йогурт
- Соєвий соус
- Сир тофу
- Соєва олія
- Соєвий лецитин
- Соєве борошно
- Соєвий ізолят
- Соєвий протеїн
- та продукти з них



Використовуй окремі рушники для кожного виду дієтичного харчування!



Зернові (що містять глютен)

ЗОКРЕМА

- Пшениця, в тому числі манна крупа, кус-кус, булгур, спельта, дурум, полба, фарро, фріке, камут, пшенична крупа
- Жито, в тому числі крупа житня, житні пластівці, житнє борошно
- Ячмінь, в тому числі перлова крупа, ячмінна крупа
- Овес, в тому числі вівсяні пластівці, контаміновані глютенем
- Тритикале
- Хліб, хлібо-булочки та кондитерські вироби, в складі яких є пшеничне, житнє, ячмінне, вівсяне борошно або крохмаль, ячмінна патока, солод ячменю, пшениці або жита
- Макаронні вироби, в складі яких є пшеничне, житнє, вівсяне борошно або крохмаль
- Страви та вироби з м'яса або риби, в складі яких є пшеничне, житнє, ячмінне, вівсяне борошно або крохмаль, зокрема у паніровці, томатному соусі, підливах
- Молочні продукти, у складі яких є пшениця, жито, ячмінь або овес та їх сліди
- Напої на основі солоду ячменю, пшениці або жита (хлібний квас тощо)
- Напої з обсмаженого зерна (ячменю, пшениці, жита) та цикорію
- Дитячі молочні суміші, у складі яких є глютенівмісні інгредієнти
- Солод з ячменю, пшениці або жита у різних формах: солодове молоко, молочні коктейлі з додаванням солоду, солодовий сироп, солодові ароматизатори, екстракт солоду, солодовий оцет

МОЖНА ВЖИВАТИ

- Продукти, які природньо не містять глютен
- Продукти з позначенням "без глютену" або знаком "перекреслений колосок"



Сульфіти

ЗОКРЕМА

- Їдка сульфітна карамель (E150b)
- Сульфітно-аміачна карамель (E150d)
- Діоксид сірки (E220)
- Сульфіт натрію (E221)
- Сульфіт кальцію (E226)
- Метабісульфіт калію (E224)
- Бісульфіт натрію (гідросульфід натрію) (E222)
- Метабісульфіт натрію (E223)
- Сульфіт калію (E225)
- Гідросульфід кальцію (E227)
- Гідросульфід калію (бісульфіт калію) (E228)

* Перелік речовин та харчових продуктів, що можуть викликати алергічні реакції або непереносимість згідно з Додатком №1 до Закону України від 6 грудня 2018 року №2639-VIII. Дієтичне харчування надається виключно на підставі довідки від лікаря.

** Лактоза викликає лише непереносимість.

*** Під дієтичними стравами та продуктами тут маються на увазі страви та продукти, що не містять алергенів****.

**** Під алергенами тут маються на увазі речовини та харчові продукти, що можуть спричинити алергічні реакції або непереносимість у дітей з відповідною харчовою алергією або непереносимістю.