

Pienas ir jo produktai:

Alergijos karvės pienui valdymas, tai bet kokio karvės pieno išėmimas iš mitybos, todėl būtina atidžiai skaityti maisto etiketes ir sudėtį, nes pieno baltymai gali slypėti pačiose netikėčiausiose vietose.

Augant alergijų karvės pienui skaičiui, vis dažniau pasirenkami pieno pakaitalai:

- **Javų:** avižų pienas, ryžių pienas, kukurūzų pienas, speltos pienas;
- **Ankštinių kultūrų:** sojų pienas, žemės riešutų pienas;
- **Riešutų:** migdolų, kokosų, lazdyno, pistacijų, graikinių;
- **Sėklų:** sezamų, linų, kanapių, saulėgrąžų;
- **Pseudo-javų:** bolivinė balanda (kynva).



Ikimokyklinio ugdymo įstaigose, kuomet grupėje yra **turintis alergiją vaikas**:

- švenčių metu, ypač tuomet, kai vaisės nešamos iš namų, vaikų tėvelių atsakomybei paliekama pasidomėti kam alergiški grupėje esantys vaikai ir nesinešti vaisių, galinčių sukelti alergines reakcijas.



Alergiją turintis vaikas ikimokyklinio ugdymo įstaigoje*

Parengė:
Kauno miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
Maitinimo organizavimo specialistė
Simona Žekonė
simona.zekone@kaunovsb.lt

*Informacija paruošta remiantis Europos parlamento ir tarybos reglamentu ES Nr. 1169/2011



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Teisės aktas skiria 14 grupių alergiją ar netoleravimą sukeliančių medžiagų:

- **Glitimo turintys javai;**
- Vėžiagyviai ir jų produktai;
- **Kiaušiniai ir jų produktai;**
- **Žuvis ir jų produktai;**
- Žemės riešutai ir jų produktai;
- Sojų pupelės ir jų produktai;
- **Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę);**
- Riešutai;
- **Salierai ir jų produktai;**
- Garstyčios ir jų produktai;
- Sezamo sėklos ir jų produktai;
- Sieros dioksidas ir sulfitai;
- Lubinai ir jų produktai;
- Moliuskai ir jų produktai.



Glitimo turintys javai. Glitimas

Glitimas – baltymas, randamas tokiuose grūduose kaip kviečiai, miežiai, rugiai ir visi produktai, pagaminti iš šių grūdų arba jų miltų.

Glitimas randamas ir:

- manų kruopose
- bulgur kruopose
- perlinėse kruopose
- avižose (išskyrus sertifikuotas be glitimo)

Populiariausios alternatyvos be glitimo:

- Grikiai ir jų miltai;
- kukurūzai ir jų miltai;
- ryžiai ir jų miltai,
- bolivinė balanda ir jų miltai;
- riešutų (migdolų, kokosų, lazdynų ir kiti) ir sėklų (linų sėmenų, moliūgų) miltai;
- žirnių miltai, pupelės ir pupelių miltai.
- Išmėginkite soras, sorgas, burnočius, tapijoką.

*Tik paryškintu šriftu užrašytos medžiagos arba jų produktai yra naudojami ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų maitinimui

Kiaušiniai ir jų produktai:

Alergija **kiaušiniams** – viena dažniausiai pasitaikančių maisto alergijų kūdikiams ir mažiems vaikams.



Priklausomai nuo patiekalo, kiaušinių, kaip „surišančių“ medžiagą galima pakeisti:

- Trintu bananu, avokadu;
- Linų sėmenų arba ispaninio šalavijo (chia) sėklomis, išbrinkintomis vandenyje;
- Natūraliu jogurtu arba kefyru;

Žuvis ir jų produktai:

Pagrindinis žuvies **alergenai** yra viduląsteliniai raumenų baltymai – paprastai vadinama **žuvies mėsa**.

Kokių maisto produktų vengti?

Be tiesioginių žuvies produktų, vengti reikėtų ir padažų, kurių sudėtyje yra ančiuvių (vorčesterio, barbekiu, cezario padažai). *

*Ikimokyklinio amžiaus vaikų mityboje tiekiami tik gryna žuvies mėsa arba jos gaminiai (maltinukai)