



Целиакия - генетическое заболевание, обусловленное нарушением усвоения глютена (белка пищевых злаков), вызывающего серьезные повреждения слизистой оболочки тонкой кишки. Питание при данном заболевании является лечебным фактором.

При составлении меню родителям необходимо учитывать, что исключение из питания глютеносодержащих пищевых продуктов может приводить к дефициту витаминов (В1, В2, В6, РР, пантотеновой кислоты) и минеральных веществ (кальций, магний, селен).

Ребенку можно употреблять свежие фрукты, овощи и зелень, перец, томаты, капусту (белокочанная, брюссельская, брокколи), чеснок, лук, чернослив, изюм, цитрусовые, красный грейпфрут, ягоды (черника, клюква, брусника, черная смородина, клубника, земляника, малина).

Запрещены для питания: продукты и блюда, содержащие злаковые: пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес; мука пшеничная, овсяная и ржаная; овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа; продукты переработки пшеницы, овса, ржи; колбасные изделия; мясные и рыбные консервы; йогурт; кофейный и какао-напитки; любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод; вафли, вафельная крошка; повидло; томатная паста; продукты промышленного производства и продукты, подвергшиеся обработке, содержащие скрытый глютен в виде крахмала и модифицированных крахмалов, которые входят в состав консервантов и загустителей и являются основой для различного рода пищевых добавок.

Количество приемов пищи должно быть не менее 5 раз в день.

Калорийность: суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: $1000 \text{ ккал} + 100 \text{ ккал}$, умноженное на возраст ребенка в годах.

Приготовление: пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.