

Безглютеновое меню для обучающихся с целиакией

Диетическое питание

Для детей с целиакией может быть организовано пятиразовое питание в соответствии с требованиями СанПиН

Людмила Волкова, канд. мед. наук, ассистент кафедры диетологии и нутрициологии
Российской медицинской академии последипломного образования

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Чем раньше начать безглютеновую диету, тем выше шансы перевести ребенка на обычное питание

Целиакия – хроническая генетически обусловленная непереносимость специфических белков эндосперма зерна некоторых злаковых культур. Проявляется диарейным синдромом, вздутием живота, отставанием в физическом, а затем и психомоторном развитии.

Основной метод лечения целиакии – строгое соблюдение безглютеновой диеты. Если для взрослых это пожизненная диета, то детей можно со временем перевести на обычный рацион.

Причем, чем раньше в детском возрасте назначена безглютеновая диета, тем выше ее эффективность. Врачи прописывают диетотерапию на срок от нескольких месяцев до двух лет.

Примерное меню безглютеновое

Вариант 1

Прием пищи	Блюдо	Объем блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша овсяная безглютеновая молочная (Provena, Финляндия)	200	6,4	8,4	26,4	202,3
	Чай с молоком	180	1,96	1,13	18,3	93,25
	Хлебобулочные изделия безглютеновые с сыром «Российский»	50/10	5,98/1,83	11,9/1,69	55,52/0,18	228,52/33,2
Итого за завтрак		440	16,17	23,12	100,4	557,27
Второй завтрак	Груша	200	0,72	0	18,2	74
Обед	Суп крестьянский с рисовой крупой со сметаной	200	7,8	8,4	19,44	183,76
	Гуляш из печени безглютеновый	80	19,05	10,4	4,65	188,93
	Картофельное пюре	150	3,68	5,4	23,72	157,05
	Свежий огурец	30	0,31	0	0,81	4,2
	Компот из изюма	180	0,18	0	21,5	83,97
	Хлеб безглютеновый	50	8,24	12,8	42,7	239,27
Итого за обед		690	39,26	37,0	112,82	857,18
Полдник	Сок, хлебцы рисовые	210	2	0	20,4	94,67
Ужин	Салат из свежих помидоров	40	0,16	0	1,36	6
	Рыба под омлетом	120	18,13	8,83	14,23	228,49
	Компот из чернослива	200	0,18	0	21,5	83,97
Итого за ужин		360	18,47	8,83	37,09	318,46
Итого за день		1900	71,62	68,95	288,91	1901,58

Вариант 2

Прием пищи	Блюдо	Объем блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,95	5,46	24,9	262,71
	Какао безглютеновое	200	5,7	5,9	20,32	184,15
	Хлебцы безглютеновые	10	2,25	1,54	15,67	54,08
Итого за завтрак		410	15,9	12,9	60,89	500,94
Второй завтрак	Яблоко	180	0,86	0	20,7	88,5
Обед	Свежий помидор	30	0,12	0	1,02	4,5
	Суп с рисовыми клецками	250	9,02	6,39	39,4	202,51
	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе безглютеновом с гречей	100/130	14,56/6,69	23,61/8,22	12,28/34,23	252,69/201,52
	Компот из кураги	200	0,18	0	21,5	83,97
	Хлебцы безглютеновые	10	2,25	1,54	15,67	54,08
Итого за обед		720	32,82	39,76	124,1	799,27
Полдник	Сок, конфета безглютеновая	220	1,4	0	20,4	94
Ужин	Салат морковный	60	0,73	2,0	5,8	66,1
	Блины безглютеновые	150	6,87	3,29	30,12	143,46
	Сметанный соус	30	0,75	2,69	2,82	65,6
	Компот из чернослива	200	0,18	0	21,5	83,97
Итого за ужин		440	8,53	7,98	60,24	359,13
Итого за день		1970	59,51	60,64	286,33	1841,84

Продукты для детей с целиакией

Нельзя	Можно
Злаковые	
Пшеничная и ржаная мука. Выпечка из пшеничной и ржаной муки. Манная, ячменная, перловая каши. Продукты переработки пшеницы, овса, ржи и ячменя. Овсяные, пшеничные и ячменные хлопья. Кукурузные хлопья, в которых содержится солодовый экстракт	Мука и каша кукурузные. Кукурузный и картофельный крахмал. Кукурузные хлопья и палочки без солодового экстракта. Рисовая мука, рис и продукты из него. Каша из проса, пшена (необходимо тщательно промывать крупы). Греча
Мясо	
Фарш, изготовленный в магазине либо промышленным способом. Колбаса вареная, полукопченая, копченая. Сосиски, сардельки. Ветчина рубленая. Мясные полуфабрикаты, прошедшие переработку. Мясные консервы	Свежее натуральное мясо (приготовленное любым способом).
Жиры	
Маргарин, мягкое масло	Свежее сливочное масло. Растительное масло: подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое
Рыба	
Рыбные консервы в томатном соусе	Свежая или замороженная рыба, приготовленная любым способом
Молочные продукты и яйца	
Йогурт. Глазированные сырки. Майонез	Молоко. Сметана, кефир, простокваша, ряженка. Бифидопродукты Творог, сыр. Сухое молоко (без муки в составе)
Овощи и фрукты	
Горох, фасоль, белокочанная капуста (и другие вызывающие вздутие овощи) — маленьким детям и тем, кому диагноз установлен впервые	Все остальные овощи и фрукты. Варенье и конфитюры домашнего приготовления
Напитки	
Соки в коробках — детям раннего возраста. Кофейный и ячменный напитки. Какао-напиток из сложных компонентов	Домашний сок. Нектар или сок без солода. Какао натуральное. Чай, кисель, компот. Фруктовый и травяной чай
Сладости	
Карамель с начинкой. Шоколадные конфеты с начинкой. Повидло. Чупа-чупс. Конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод, вафли, вафельная крошка, пшеничная мука. Восточные	Натуральный шоколад (в небольшом количестве). Безглютеновые шоколадные конфеты, пастила, зефир, мармелад

сладости. Мороженое. Любые сладости неизвестного и непроверенного производства	
Приправы	
Многокомпонентные приправы, содержащие солод или пшеничную муку. Кетчуп и томатная паста	Растительные приправы

Технологическая карта. Хлеб безглютеновый

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука рисовая	15	20
Мука гречневая	15	20
Яйцо	1/4	1/4
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	5	5
Молоко (кефир или творог)	20	20
Дрожжи	4	4
Соль	1	1
Выход:	70	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
7,11	11,9	40,4	323,7	-

Технология приготовления:

Муку тщательно перемешать с сухими дрожжами. Соединить с маслом, солью, яйцом. Ввести процеженный творог, протертый с сахаром (либо молоко или кефир). Все перемешать, сформировать на предварительно

смазанном противне. Оставить на 20 мин, чтобы тесто поднялось. Выпекать в духовке при температуре 180 °С в течение 20 мин.

Технологическая карта. Булочные изделия дрожжевые

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Смесь безглютеиновая	30	35
Яйцо	1/8	1/8
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	3	3
Молоко (кефир, творог, сметана, вода)	15	15
Дрожжи	4	4
Соль	3	3
Выход:	75	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
8,2	17,9	42,8	369,4	-

Технология приготовления:

Муку тщательно перемешать с сухими дрожжами. Смесь соединить с маслом, солью, яйцом. Все перемешать, сформировать булочки на предварительно смазанном противне.

Оставить на 20 мин, чтобы тесто поднялось. Выпекать в духовке при температуре 180 °С в течение 20 мин.

[Скачать Плакат в формате А3](#)