NATIONAL AGENCY FOR EUROPEAN EDUCATIONAL PROGRAMMES AND MOBILITY

SynergyEd

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Специфики на исхраната кај децата со Даун синдром

При дигестивни проблеми како запек:

- Погрижете се вашето дете да пие доволно течности.

- Охрабрете го вашето дете да јаде храна богата со растителни влакна.

При поголем ризик за дебелина:

- Следете колку слатки пијалоци пие вашето дете.

- Намалете ја количината на храна што вашето дете ја консумира со совет на лекар.

- Погрижете се вашето дете да има секојдневно лесна физичка активност.

Ако вашето дете има медицински потврдена алергија на глутен, исфрлете ја пченицата, јачменот, 'ржот и првично овесот од исхраната.

Вашето дете може да има интолеранција на лактоза (млечен шеќер). Следете дали има стомачни проблеми по јадење млечни производи.

Охрабрете го вашето дете да јаде храна богата со хранливи материи (овошје, зеленчук и посно месо) користејќи цртежи и слики од храна.

MAAP

LUX VERA

www.imi.bg.ac.rs