

## Pārtikas dienasgrāmata

Pārtikas dienasgrāmatas paraugs- vismaz vienu mēnesi pieraksta visu, ko bērns lieto uzturā, kā arī to, ko ēd mamma, ja bērniņu baro ar krūti:

Datums un laiks, kad tiek lietots uzturs	Bērna uzturs*	Mātes uzturs*	Alerģijas izpausmes	Citi novērojumi	Lietotie medikamenti, ādas kopšanas līdzekļi

\*pierakstīt visu, ko bērns lieto uzturā, t.sk. pievienotās garšvielas

## Piena kāpņu princips

Tiek izmantots vieglas - vidējas smagas ne-IgE radīta govju piena alerģijas gadījumā.



### Rekomendācijas izstrādāja:

BKUS Alerģoloģijas un pulmonoloģijas speciālistu komanda



Bērnu klīniskā universitātes slimnīca