



Серйозною проблемою багатьох дітей є харчова алергія. Харчову алергію слід запідозрити, якщо в дитини після їди з'являється хоча б один із таких симптомів: кропив'янка, висипка, екзема, свербіж, набрякання губ, обличчя, язика або горла, чхання, нежить, закладеність носа, свистяче дихання, біль у животі, пронос, блювання, анафілаксія.

Харчова алергія трапляється у 5–8% немовлят і приблизно у 2% дітей віком більше року.

Більшість дітей переростає харчові алергії до трирічного віку. Харчова алергія — це неправильна імунологічна відповідь на білки, які входять до складу деяких продуктів. Більшість медиків не рекомендує вводити до раціону дитини найпоширеніші харчові алергени до досягнення нею однорічного віку.

Харчова непереносимість — це реакція системи травлення, яка виникає тоді, коли та чи інша їжа подразнює травний канал дитини або коли дитина неспроможна належним

Шеф-кухарем, кулінарним експертом, ідеологом соціального проекту зі зміни культури харчування «Cult Food» Євгеном Клопотенком з метою урізноманітнення харчування у школах розроблено 4-тижневе меню замість 2-тижневого, а також продовжується впровадження у шкільне харчування різноманітних сучасних страв, враховуючи національні кулінарні традиції, а також пропонуються страви, які відповідають інтернаціональним кулінарним тенденціям та виявляють повагу до певних релігійних обмежень.

То ж дбайте про здоров'я своєї малечі, чим скоріше встановиться діагноз, виявиться алерген – тим краще буде самопочуття та якість життя дитини.