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

чином перетравити або розщепити їжу. Харчова непереносимість трапляється частіше, ніж алергія. Непереносимість лактози (молочного цукру) є найпоширенішою харчовою непереносимістю. Прояви непереносимості помірніші, ніж прояви алергії: нудота, біль у шлунку, діарея, здуття живота, біль живота, відчуття розпирання, блювання, біль голови, печія, дратівливість. Харчова непереносимість може не проявлятися доти, доки дитина з'їсть досить велику порцію цієї їжі або їстиме її часто.

Сьогодні діти та підлітки мають більшу свободу вибору у харчуванні, водночас на цей вибір впливають, зокрема, однолітки, реклама та соціальні медіа. Крім того, результати досліджень харчування школярів в Україні свідчать про недостатність споживання основних корисних груп продуктів, надмірне споживання цукру та солі, поширення нездорової харчової поведінки.

Реформа шкільного харчування, ініційована першою Леді України Оленою Зеленською, створює умови для споживання школярами корисних і безпечних страв та напоїв у достатній кількості, і для позитивного її впровадження наразі створено міцний фундамент.

Постановою Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 року № 305 внесено зміни до норм харчування в закладах освіти, які обмежують кількість солі та цукру, жирів рослинного і тваринного походження, натомість збільшують кількість споживання молока й кисломолочних продуктів, м'яса, риби, круп та бобових. До нових норм харчування у школах не включено, зокрема, кондитерські та ковбасні вироби через високий вміст солі та цукру, наявність консервантів і трансжирних кислот, що суперечить принципам здорового харчування. Окрім того, зміни внесли щодо харчування дітей, які мають харчову алергію та харчову непереносимість.

За наявності медичної довідки, виданої сімейним лікарем чи педіатром, що засвідчує особливі дієтичні потреби дітей із встановленим діагнозом, для таких категорій дітей повинно бути організоване харчування відповідно до рекомендацій, наданих лікарем у довідці, щодо обмеження/виключення відповідних харчових продуктів, напоїв та страв та їх заміни аналогічними за енергетичною та поживною цінністю харчовими продуктами.

Шеф-кухарем, кулінарним експертом, ідеологом соціального проєкту 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.