

## ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ



**Пищевая аллергия** - непереносимость отдельных пищевых продуктов, на которые у ребенка при их употреблении возникает аллергическая реакция. Среди детей раннего возраста пищевая аллергия составляет 6 - 8%, в подростковом возрасте - 2 - 4%

**Основной принцип питания** - исключение пищевых продуктов, вызывающих пищевую аллергию, из рациона ребенка и их замены на продукты, обеспечивающие физиологическую полноценность питания.

**Продукты, наиболее часто вызывающие аллергические реакции:** коровье молоко, куриное яйцо, соя, арахис, орехи, пшеница, морепродукты и рыба.

**Специализированной диеты не существует.** Питание при данной патологии соответствует питанию здорового ребенка.  
Режим питания: количество приемов пищи не менее 5 раз в день.

**Калорийность:** суточное количество калорий для ребенка рассчитывается по формуле: 1000 ккал + 100 ккал, умноженное на возраст ребенка в годах.

**Приготовление:** пища готовится на пару, варится, тушится, запекается.