

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Чтобы организм поборол вирус, и малыш быстрее пошел на поправку важно во время болезни обеспечить ему правильное питание.

Родители очень переживают, когда во время болезни ребенок отказывается кушать, а некоторые даже пытаются заставлять малыша, приговаривая: «Ну давай хотя бы ложечку, а то где же силы брать, чтобы справиться с болезнью?»

Такие действия являются в корне неверными – сейчас детский организм настроен на то, чтобы все силы бросить на борьбу с болезнью, а не на переваривание больших объемов пищи. Поэтому нужно прислушаться к желаниям малыша и, как говорится, идти «за природой», составив для него тот рацион, при помощи которого организм максимально **быстро справится с болезнью**. А если и похудеет немного за эти дни – не беда – он все наверстает, как только выздоровеет.

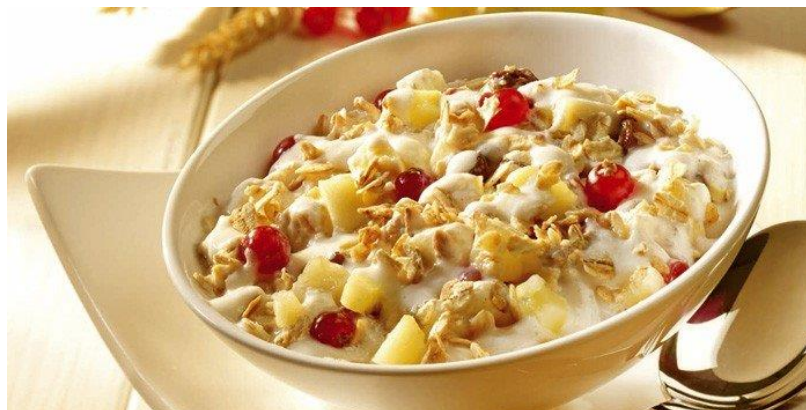
НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ? ПУСТЬ ПЬЕТ!

Когда болезнь только начинает наступление, а это обычно сопровождается высокой температурой, организм очень сильно обезвоживается. Поэтому нужно давать ребенку много «правильного» питья. Сейчас это намного важнее, чем еда. Правильное - это витаминизированное и теплое: молоко с медом, чай с малиной и лимоном, отвар шиповника, апельсиновый и другие соки. Но помните, что эксперименты сейчас неуместны – никаких новых продуктов во время болезни. И чем меньше ребенок, тем больше осторожности в этом вопросе нужно проявить.

ВИТАМИН С

Про него сейчас нужно помнить в первую очередь, поскольку хорошее **состояние иммунной системы** определяется его достаточным наличием, а чем лучше состояние иммунной системы, тем скорее выздоровеет ребенок. К тому же не забывайте о том, что витамина С нельзя накопить впрок – его запасы нужно регулярно пополнять.

Отличный источник витамина С - свежие овощи и фрукты, поэтому салаты из различных овощей и фрукты должны присутствовать в рационе больного постоянно. А вот с цитрусовыми будьте осторожны, их маленьким детям нужно предлагать осторожно – у многих они могут вызвать аллергическую реакцию. Предложили ребенку дольку апельсина, сделали чай с лимоном – наблюдайте за реакцией малыша. Если через некоторое время появились высыпания на коже – сразу же отказывайтесь от продукта.



КАШИ

Богатые минералами, железом, витаминами группы В и растительным белком - каши – это основа детского рациона и время болезни не исключение. Наиболее ценными с точки зрения содержания в них полезных веществ являются овсяная и гречневая, поэтому их предлагайте малышу в первую очередь. Готовьте их таким образом, чтобы они получались жидкими или полужидкими, так ребенку будет легче и приятнее справиться с блюдом, а чтобы не надоедали, проявите фантазию. Варите кашу на молоке или мясном бульоне, добавляйте в нее фрукты или кусочек отварного диетического мяса курицы.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Если ваш ребенок любит молоко, предлагайте его в самых разнообразных формах. Классика жанра **во время болезни** – молоко с медом, но не забывайте про легкие и питательные кисломолочные продукты, например, кефир, ряженку, творог. Эти продукты легко перерабатываются и быстро усваиваются, что в момент болезни является очень ценным качеством.

Иногда во время болезни организм отвергает молоко (ребенка может вытошнить) - это может случиться даже в том случае, если ваш малыш его любит. Не настаивайте – организм человека устроен мудро, значит, сейчас этот продукт ему не нужен.

МЯСО

В острый период болезни, пока держится высокая температура, дети, как правило, отказываются от мяса. Но когда пик болезни прошел, можно попробовать ввести его в рацион опять.

Все мясные продукты – мясо птицы, кролика, говядину, печень - предлагайте выздоравливающему ребенку только в отварном виде и в виде фарша. В этой форме ослабшему организму будет легче справиться с его переработкой и, не затрачивая лишних усилий, взять все самое полезное. А в качестве гарнира подойдут каши или отварные овощи. Но если малыш отказывается от такой «серьезной» пищи опять-таки не настаивайте, значит, пока не время.

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ И ТАКТИЧНЫ

Наконец-то болезнь пошла на убыль – все вздохнули с облегчением, но внимательная и чуткая мама очень переживает, ведь в это время малыш мало кушал и заметно похудел. И, тревожась, мама начинает усиленно кормить любимое чадо, иногда при этом не учитывая, что **аппетит ребенка** пока не на уровне.

И снова тот же совет: не настаивайте, увеличивайте калорийность пищи постепенно, как только желудок и кишечник оправятся, к ребенку вернется аппетит. А вот ваша настойчивость может обернуться во вред малышу: он просто возненавидит тот или иной продукт, который в него насильно запихивают. Да и аппетит может к нему так и не вернуться.



ОТ ЧЕГО ОТКАЗАТЬСЯ

Острую, жирную, соленую, кислую пищу стоит сразу же исключить из детского рациона. Еда, приготовленная таким образом, вообще не очень-то полезна для детей, а во время болезни даже вредна. Также забудьте на время про сухари и песочное печенье – эти продукты раздражают воспаленное горло крохи и могут усугублять кашель.

КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Случается и так, что ребенок уже здоров, а аппетит все не возвращается или желудок отвергает пищу, реагируя на всю поступающую еду рвотой. Может это дисбактериоз как реакция ЖКТ на антибиотики или еще что другое. Не стоит гадать и заниматься самолечением. Срочно обращайтесь к врачу – только он должен определить стратегию действий.