

Консультация для родителей

Питание детей во время болезни



Когда ребенок болен, очень важно правильно организовать его питание. По этому вопросу можно проконсультироваться с медицинским работником дошкольного учебного заведения или придерживаться приведенных внизу рекомендаций.

1. Не заставляйте ребенка кушать

Обычно родители, когда ребенок во время болезни отказывается кушать, заставляют его. Это неправильно, ведь во время болезни организм направляет все силы на борьбу с заболеванием, а не на переваривание

пищи. Поэтому родители обязаны прислушиваться к желаниям ребенка и выбирать для него такой рацион и режим питания, благодаря которому детский организму будет легче справиться с болезнью.

2. Давайте ребенку много теплого питья

На начальной стадии заболевания, которая чаще всего сопровождается высокой температурой, детский организм очень сильно обезвоживается. Поэтому ребенку необходимо давать побольше теплого питья, например: молоко с медом, чай с малиной и лимоном, отвар шиповника и т. д.



3.Обеспечьте ребенка витамином С

Чем лучше иммунитет у ребенка, тем быстрее наступит выздоровление. Для поддержания иммунитета, ребенку рекомендовано регулярно употреблять продукты, богатые витамином С. Источниками витамина С являются свежие овощи и фрукты. Но цитрусовые детям следует предлагать осторожно, ведь они могут вызвать аллергию. Наилучшим источником витамина С, особенно зимой, является квашеная капуста.

4.Кормите ребенка кашами

Каши богаты минералами, железом и витаминами группы В, растительными белками. Наиболее ценными по содержанию полезных веществ являются овсяная и гречневая каши, поэтому их следует предлагать в первую очередь. Жидкие и полужидкие каши, в период заболевания, ребенок воспринимает легче. Лучше каши варить на молоке или мясном бульоне.

5.Предлагайте ребенку молочные продукты по желанию

Если ребенок любит молоко, следует его предлагать в любом виде. Лучший вариант – молоко с медом, а также кисломолочные продукты. Они быстро усваиваются организмом, а это во время болезни очень важно. Но иногда ослабленный детский организм не воспринимает молоко. В этом случае не стоит настаивать на его употребление.



6. Вводите мясо в детский организм постепенно

В период обострения болезни, когда держится высокая температура, дети, как правило,

отказываются от мяса. Но, когда пик болезни проходит, следует попробовать его опять ввести в рацион. Все мясные продукты предлагайте в отваренном и протертом виде.

Если у ребенка после выздоровления не повышается аппетит, желудок не воспринимает еду до рвоты, ни в каком случае не занимайтесь самолечением. Эти проявления могут быть реакцией желудочно-кишечного тракта на антибиотики или вызванные дисбактериозом. Поэтому родителям следует срочно обратиться к врачу для определения следующей стратегии лечения ребенка.

