Консультация для родителей «Питание детей во время болезни»

**Питание детей во время болезни**

Чтобы ребенок быстрее выздоровел, очень важно во **время болезни** правильно организовать **питание ребенка**. По этому вопросу можно **проконсультироваться** с врачом или медицинским работником дошкольного учебного заведения и придерживаться приведенных внизу рекомендаций.

Не заставляйте ребенка кушать

Обычно **родители**, когда ребенок во **время болезни отказывается кушать**, заставляют его к этому. 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**.

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, особенно молоко с медом, чай с малиной и лимоном, отвар шиповника и т. д.

Обеспечьте ребенка витамином С

Чем лучше иммунитет у ребенка, тем быстрее он выздоровеет. Для поддержания иммунитета, ребенку рекомендовано регулярно употреблять продукты, богатые витамином С. Источниками витамина Сесть свежие овощи и фрукты. Но цитрусовые детям следует предлагать осторожно, ведь они могут вызвать аллергию. Наилучший источник витамина С, особенно зимой, - квашеная капуста.

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.

Предлагайте ребенку молочные продукты по желанию

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

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.

Обратитесь к врачу

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.





