



## Харчування дитини під час хвороби Грип і застуда

Щоб організм поборов вірус, і малюк швидше пішов на поправку важливо під час хвороби забезпечити йому правильне харчування.

Батьки дуже переживають, коли під час хвороби дитина відмовляється їсти, а деякі навіть намагаються примушувати малюка, примовляючи: «Ну давай хоча б ложечку, а то де ж сили брати, щоб впоратися з хворобою?»

Такі дії є абсолютно неправильними — зараз дитячий організм налаштований на те, щоб всі сили кинути на боротьбу з хворобою, а не на перетравлення великих обсягів їжі. Тому потрібно прислухатися до бажань малюка і, як кажуть, йти «за природою», склавши для нього той раціон, за допомогою якого організм максимально швидко впорається з хворобою. А якщо і схудне трохи за ці дні — не біда — він все надолужить, як тільки одужає.

Не хоче їсти? Нехай п'є!

Коли хвороба тільки починає наступ, а це зазвичай супроводжується високою температурою, організм дуже сильно зневоднюється. Тому потрібно давати дитині багато «правильного» пиття. Зараз це набагато важливіше, ніж їжа. Правильне — це вітамінізоване і тепле: молоко з медом, чай з малиною і лимоном, відвар шипшини, апельсиновий і інші соки. Але пам'ятайте, що експерименти зараз недоречні — ніяких нових продуктів під час хвороби. І чим менша дитина, тим більше обережності в цьому питанні потрібно проявити.

### **Вітамін С**

Про нього зараз потрібно пам'ятати в першу чергу, оскільки хороший стан імунної системи визначається його достатньою наявністю, а чим краще стан імунної системи, тим швидше одужає дитина. До того ж не забувайте про те, що вітаміну С не можна накопичити запас — його запаси потрібно регулярно поповнювати. Відмінне джерело вітаміну С — свіжі овочі та фрукти, тому салати з різних овочів і фрукти повинні бути присутніми в раціоні хворого постійно. А ось з цитрусовими будьте обережні, їх маленьким дітям потрібно пропонувати обережно — у багатьох вони можуть викликати алергічну реакцію. Запропонували дитині часточку апельсина, зробили чай з лимоном — спостерігайте за реакцією малюка. Якщо через деякий час з'явилися висипання на шкірі — відразу ж відмовляйтеся від продукту.

### **Каші**

Багаті мінералами, залізом, вітамінами групи В і рослинним білком — каші — це основа дитячого раціону і час хвороби не виняток. Найбільш цінними з точки зору змісту в них корисних речовин є вівсяна і гречана, тому їх пропонуйте маляті в першу чергу. Готуйте їх таким чином, щоб вони виходили рідкими або напіврідкими, так дитині буде легше і приємніше впоратися з стравою, а щоб не набридали, проявіть фантазію. Варіть кашу на молоці або м'ясному бульйоні, додайте в неї фрукти або шматочок відвареного дієтичного м'яса курки.

## Молочні продукти



Якщо ваша дитина любить молоко, пропонуйте його в найрізноманітніших формах. Класика жанру під час хвороби — молоко з медом, але не забувайте про легкі та поживні кисломолочні продукти, наприклад, кефір, ряжанку, сир. Ці продукти легко переробляються і швидко засвоюються, що в момент хвороби є дуже цінною якістю. Іноді під час хвороби організм відкидає молоко (дитини може витошніть) — це може трапитися навіть у тому випадку, якщо ваш малюк його любить. Не наполягайте — організм людини влаштований мудро, значить, зараз цей продукт йому не потрібен.

## М'ясо

У гострий період хвороби, поки тримається висока температура, діти, як правило, відмовляються від м'яса. Але коли пік хвороби пройшов, можна спробувати ввести його в раціон знову. Всі м'ясні продукти — м'ясо птиці, кролика, яловичину, печінку

— пропонуйте видужуючому дитині тільки у відварному вигляді та у вигляді фаршу. У цій формі ослаблених організму буде легше впоратися з його переробкою і, не витрачаючи зайвих зусиль, взяти все найкорисніше. А як гарнір підійдуть каші або відварні овочі. Але якщо маля відмовляється від такої «серйозної» їжі знову-таки не наполягайте, значить, поки не час.

## Будьте терплячі і тактовні

Нарешті хвороба пішла на спад — всі зітхнули з полегшенням, але уважна і чуйна мама дуже переживає, адже в цей час малюк мало їв і помітно схуд. І, турбуючись, мама починає посилено годувати улюблене чадо, іноді при цьому не враховуючи, що апетит дитини поки не на рівні.

І знову той же порада: не наполягайте, збільшуйте калорійність їжі поступово, як тільки шлунок і кишечник оговтаються, до дитини повернеться апетит. А ось ваша наполегливість може обернутися на шкоду малюкові: він просто зненавидить той чи інший продукт, який в нього насильно запихають. Та й апетит може до нього так і не повернутися.

## Від чого відмовитися

Гостру, жирну, солону, кислу їжу варто відразу ж виключити з дитячого раціону. Їжа, приготована таким чином, взагалі не дуже-то корисна для дітей, а під час хвороби навіть шкідлива. Також забудьте на час про сухарі і пісочне печиво — ці продукти дратують запалене горло крихти і можуть посилювати кашель.

## Коли варто звернутися до лікаря

Трапляється і так, що дитина вже здорова, а апетит все не повертається або шлунок відкидає їжу, реагуючи на всю надходить їжу блювотою. Може це дисбактеріоз як реакція ШКТ на антибіотики або ще що інше. Не варто гадати і займатися самолікуванням. Терміново звертайтеся до лікаря — тільки він має визначити стратегію дій.