



Питание ребенка во время ОРВИ и гриппа

В детском саду проходят профилактические мероприятия по борьбе с вирусными инфекциями и гриппом. Воспитатель Чернова Светлана Александровна подготовила консультацию для родителей воспитанников о том, как нужно правильно питаться ребенку, чтобы организм поборол вирус, и малыш быстрее пошел на поправку.

Когда болезнь только начинается, 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 – никаких новых продуктов во время болезни.

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. Витамина С нельзя накопить впрок – его запасы нужно регулярно пополнять.

Богатые минералами, железом, витаминами группы В и растительным белком - **каши** – это основа детского рациона и время болезни. 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. Варите кашу на молоке или мясном бульоне, добавляйте в нее фрукты или кусочек отварного диетического мяса курицы.

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.

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.

Наконец-то болезнь пошла на убыль, но мамы очень переживают, что 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. 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 запикивают. Да и аппетит может к нему так и не вернуться.