

# Питание ребенка во время болезни.

В возрасте от 1 до 6 лет дети могут болеть ОРВИ (острыми респираторными вирусными инфекциями) до 8 раз в году. Это нормально – иммунитет малышей только учится противостоять инфекции. Родителям полезно знать, как при первых признаках недуга создать такие условия, которые помогут заболевшему крохе выздороветь от ОРВИ быстро и без осложнений. Большое значение при этом имеет рациональное питание ребенка при простуде. Что под ним подразумевается?

## Почему у болеющих детей нет аппетита?

Почему, когда ребенок болеет, он не хочет есть? Отказ от еды во время простуды – это совершенно нормально. Дело в том, что при болезни организм ребенка испытывает стресс. Лихорадка, боль, недостаток кислорода из-за заложенности носа, приступы кашля – все это негативно сказывается на самочувствии. Кроме того, организм страдает от интоксикации, когда в кровь попадают токсины – вредные вещества, которые вырабатываются в результате попадания инфекции в организм.

При болезни все силы организма брошены на уничтожение возбудителя – обмен веществ меняется, иммунитет активно работает, поэтому функция пищеварительной системы снижается. К тому же, даже респираторные вирусные инфекции могут сопровождаться тошнотой, болью в животе и вздутием. Такие неприятные симптомы тоже объясняют отсутствие аппетита у ребенка.

## Нужно ли заставлять кушать больного ребенка?

В острый период болезни у организма есть более важная задача, чем переваривание пищи – он занят уничтожением вирусов. Поэтому если ребенок не хочет есть, не нужно кормить его насильно: это не пойдет на пользу, и даже может стать причиной появления болей в животе. Непродолжительная диета не несет серьезной угрозы, после выздоровления малыш снова наберет потерянные килограммы.

Потеря аппетита во время вирусной инфекции длится недолго, обычно через 3–4 дня малышу становится лучше и интерес к еде возвращается<sup>1</sup>. Можно ли кормить ребенка при ОРВИ, если он просит поесть? Конечно да, но при этом стоит отдавать предпочтение легкой пище, которая быстро переваривается.

## Правила питания ребенка при простуде

Вот 5 правил питания детей при ОРВИ.

## **1. Побольше жидкости.**

При температуре организм теряет много жидкости, поэтому задача родителей – восполнить эти потери. Ребенок должен много пить – чистую воду, морсы, домашние компоты, чай. Жидкость помогает удалить из организма вредные вирусные токсины, а также разжижает мокроту, облегчая ее выведение. Предлагайте напитки почаще, при этом не обязательно пить их стаканами – достаточно нескольких глотков.

## **2. Поменьше жирной пищи.**

Жирная пища требует усиленной работы органов пищеварения, включая печень, которая участвует в борьбе с проявлениями вирусной инфекции. Поэтому и не стоит давать дополнительную нагрузку.

## **3. Легкоусвояемые продукты.**

Предлагайте ребенку жидкие и полужидкие блюда – супы, бульоны, легкие каши, тушеные и вареные овощи или пюре из них.

## **4. Не забывайте про белок.**

Давайте малышу отварные или запеченные нежирную рыбу и мясо – индейку, курицу или телятину, паровые котлеты. Если ребенок отказывается от мясной пищи, предложите ему молочные и кисломолочные продукты. Малыши на грудном вскармливании и смеси могут питаться как обычно.

## **5. Побольше витаминов.**

Свежие фрукты, овощи, зелень и ягоды дают организму полезные незаменимые вещества, которые необходимы для выздоровления. Если малыш не может есть их в сыром виде, запеките, сварите компот или сделайте пюре.

Не заставляйте есть всю порцию разом – даже пары ложек пищи будет достаточно. Не готовьте сложные и новые блюда, питание ребенка во время болезни должно быть привычным, без экзотики.

## **Питьевой режим болеющего ребенка**

О том, что при простуде важно много пить, знает каждый. Но почему питье при ОРВИ – это необходимость? Причин этому несколько.

- **Профилактика обезвоживания:** при температуре жидкость помогает отдавать лишнее тепло, испаряясь с поверхности тела вместе с потом. Поэтому важно компенсировать потери, чтобы «было, чем потеть», а организм мог справиться с перегревом.
- **Борьба с интоксикацией:** находясь в организме ребенка, вирусы выделяют токсины, которые распространяются по всему телу. Они

негативно влияют на самочувствие, провоцируя ломоту в суставах и мышцах, головную боль. Жидкость помогает быстрее удалить токсины, поэтому так важно давать ребенку больше пить.

- **Очищение слизистых оболочек.** Когда ребенок пьет, он механически смывает вирусные частицы с поверхности стенок горла. Кроме того, удаляется слизь, налет и гной, увлажняется слизистая оболочка и уменьшаются неприятные ощущения.

Как правильно выпаивать ребенка? Чем теплее в помещении, тем больше жидкости ему требуется. Подойдут любые напитки – морсы, компоты, чай, простая вода, все, что хочет малыш, кроме газировки. Напитки не должны быть слишком холодными или горячими. Пить нужно часто, но небольшими порциями. В сутки ребенок должен выпить 1–2 литра жидкости, в зависимости от веса и возраста.

