Особенности питания детей при простуде

Дети сильно подвержены простудным заболеваниям, особенно это чаще случается в периоды межсезонья – весной и осенью, когда сырая погода с температурой воздуха около нуля благоприятствует размножению болезнетворных бактерий и вирусов. Быстрее справиться с простудой ребёнку помогут не только лечение и уход, назначенные педиатром, но и несложные правила питания, которые становятся особенно важными в период болезни.

При высокой температуре нужно давать как можно больше пить. Это поможет восполнить потери воды при обезвоживании, вызванном высокой температурой. Подойдёт некрепкий чай, кипячёная вода комнатной температуры, отвар шиповника с небольшим количеством сахара или мёда. Следует помнить, что мёд при нагревании становиться токсичными и теряет свои целебные свойства. Его можно класть только в негорячие напитки или есть вприкуску. Мёд можно использовать, если у ребёнка нет на него аллергии. Также подойдут фруктовые, овощные соки, которые ребёнок уже знает.

Если ребёнок не хочет кушать, то лучше не настаивать, ведь сейчас гораздо важнее, чтобы организм смог справиться с болезнью. А уже потом он сможет пополнять потраченные силы и энергию с помощью еды. Иначе силы организма будут растрачиваться и на переваривание пищи, и на борьбу с болезнью. Но если аппетит ребенка всего лишь немного снижен, то отказывать в еде не стоит, просто предлагать меньшие порции, но чаще, чем обычно.

В рационе больного ребёнка рекомендуется использовать свежие и отварные овощи и фрукты. Их можно готовить в виде пюре, салатов. Лучше использовать фрукты и овощи белого и зелёного цвета, красные и желтые – с осторожностью, во избежание аллергической реакции.

Цитрусовые, содержащие большое количество витамина С, нужно использовать в рационе очень аккуратно. Внимательно наблюдайте за ребёнком – не спровоцируют ли они аллергическую реакцию. Если такое произошло, сразу же прекращайте давать их ребёнку. Во время болезни не вводите в рацион ребёнка новых для него продуктов.

Из мяса подходят говядина, курятина, крольчатина. Наиболее подходящий способ приготовления мяса – варка. Во время болезни лучшего всего готовить пюре из мяса, комбинируя его с отварными или тушёными овощами, кашами.

Особое внимание стоит уделять кисломолочным продуктам: кефиру, простокваше, ряженке. Они хорошо усваиваются детским организмом, что особенно важно во время болезни, чтобы не тратить лишние силы организма во время его борьбы с простудным заболеванием.

Если ребёнок испытывает боль в горле, нужно исключить из меню острую, кислую и соленую пищу, чтобы не раздражать воспаленное горло и не причинять боль при глотании.

При кашле рекомендуется воздержаться от песочного печенья, сухарей, сладких и кислых продуктов. Раздражая слизистую оболочку, они будут провоцировать кашель и сильно затруднят выздоровление.