**Рекомендации для родителей «Питание ребенка вовремя болезни»**

Питание детей во время болезни обычно должно отличаться от повседневного питания. Даже легкая простуда может ослабить аппетит ребенка из-за ухудшения самочувствия и потому что он меньше двигается и не гуляет. Главное помнить самое важное: питание детей во время болезней не должно быть из под палки, то есть не надо заставлять ребенка есть, иначе его может вырвать. Советы родителям, если сразу не удалось связаться с врачом.

**Кормление при простуде, без повышения температуры**

Если простуда не сопровождается жаром, ребенка можно кормить как обычно, но у него может снизиться аппетит. Если он ест меньше обычного, то в перерывах между приемами пищи можно предложить ему какое-нибудь питье, но только в том количестве, сколько ему хочется.

**Питание при повышенной температуре**

При простуде, ангине, гриппе или других инфекционных заболеваниях, когда температура поднимается, нужно вносить существенные изменения в питание детей. В первые 1-2 дня болезни не стоит предлагать ребенку твердой пищи совсем, если он сам не проявит желания поесть, больше давать пить жидкости - воду и различные соки. Можно предложить ребенку молоко. Спустя 2 дня, необходимо покормить его простой и легкой едой: яблочным пюре, мороженым, желе, творожной массой, кашей, гренками, сухим печеньем или вареным яйцом, т.к. некоторые продукты могут плохо усваиваться при высокой температуре это обычно: рыба, птица, мясо, жиры (маргарин, масло, сливки). Когда ребенок начинает выздоравливать и температура спадает, мясо и овощи начинают хорошо усваиваться.

**Питание при рвоте**

Рвота может сопровождать различные заболевания, и вызывает ослабление функций желудка.

Начать необходимо с нескольких глотков воды, постепенно увеличивая до половины стакана через каждые пол часа. Если рвота не наблюдается можно попробовать дать ребенку разбавленного сока ли травяной настой (мяты или ромашки). Можно понемногу вводить твердую пищу: сухарики, тосты, протертое яблоко, банан. Следует избегать молочных продуктов, т.к. они хуже перевариваются.

**Питание при поносе**

При кормлении ребенка при поносе самое главное- давать ему достаточно жидкости, чтобы избежать обезвоживание организма. Следует избегать подслащенных напитков, газировок, соков. Очень полезен отвар из риса и кисель. Стоит сократить объем порций, лучше давать ребенку кушать чаще, исключить продукты, оказывающие послабляющее действие: дыня, абрикосы, сливы и пр. Нужно убрать из рациона сладости, если ребенок отказывается есть несладкую кашу, можно немного подсластить ее медом (если нет аллергии). Исключить жирную пищу.

**Не давайте ребенку излишне много есть в конце болезни**

В первые дни или даже недели после того как болезнь полностью пройдет, у детей появляется, что называется зверский аппетит, так как организм компенсирует потерянное во время болезни.
Пока длится период выздоровления, родители должны стараться кормить ребенка той пищей и питьем, которые он хочет. В этот период важно сохранять терпение и не настаивать, а ждать, когда ребенок выкажет готовность начать есть побольше. В случаях, когда аппетит не возвращается и через неделю, после болезни следует обязательно посоветоваться с лечащим врачом.