

## *«Рацион во время болезни»*

Питание ребенка на больничном должно быть привычным и легким. В рацион следует включать жидкие и пюреобразные продукты. Ангина, фарингит, грипп и другие респираторные инфекции не позволяют кушать твердую и кислую пищу, поскольку она раздражает воспаленную слизистую горла.



Кисломолочные продукты – йогурты, творожки, сладкий кефир, ряженка. От этих блюд дети обычно не отказываются даже во время болезни. Кисломолочная продукция положительно влияет на кишечную микрофлору, от которой зависит состояние иммунной системы. Такая пища легко усваивается и восполняет энергетические затраты.

Фрукты и овощи – яблоки, сахарная тыква, арбуз, апельсин, груша и другие любимые лакомства малыша. В сезонных овощах и фруктах содержится большое количество витаминов и микроэлементов, необходимых для восстановления организма.





Белковые продукты животного происхождения – нежирное отварное мясо, рыба на пару, запеченные котлеты, яйца, сыр. Эти продукты восполнят ресурсы, потраченные на борьбу с болезнью.

Злаковые каши – овсяная, гречневая, кукурузная, пшеничная или другие, которые любит ребенок. Такая пища является сложным углеводом. Даже небольшая порция каши способна зарядить энергией и приумножить силы организма в борьбе с простудой.



## **Обязательным составляющим детского рациона во время болезни является жидкость:**

можно предлагать простую воду, соки, компоты, ягодные морсы, чай;

при сухом кашле следует давать теплое молоко, щелочную минеральную воду;

при повышении температуры тела важно увеличить количество потребляемой жидкости, что поможет предотвратить обезвоживание.