

Когда ребенок болеет.

Заболевшего ребёнка сердобольные мамы и бабушки стараются попотчевать разнообразными деликатесами, приготовить для него что-нибудь «вкусненькое», что обычно малыш ест очень редко. Икра, красная и белая рыба, дорогие колбасы и сыры – все готовы предложить любящие домашние своему ненаглядному отпрыску, лишь бы он быстрее поправлялся. На самом деле, взрослые совершают в этом случае типичную ошибку. Им кажется, что причина болезни исчезнет, если ребёнок «наберётся сил», а сила, как известно, – в качественной еде. Увы, это совершенно не так.

Причина болезни – в тех микробах, которые размножились в организме ребенка, и его внутренних сил обычно вполне достаточно, чтобы справиться с этой напастью, особенно в наше время, когда на помощь организму приходят мощные антибиотики и сульфамидные препараты. Конечно, если болезнь длится многие недели, она может привести к истощению организма. Однако при обычной простуде или даже скарлатине, острая фаза заболевания длится 3-4 дня, редко – неделя, а за такой срок серьезного истощения произойти не может – ребенок выздоровеет и быстро наверстает упущенное. Вот на этом – восстановительном после болезни – этапе организму ребенка действительно требуется повышенное количество ценного этапа, хотя, чтобы его получить, вовсе необязательно скупать все имеющиеся в магазине деликатесы. Гораздо важнее, чтобы еда была приготовлена вкусно и правильно с точки зрения кулинарии, тогда и её «целебные» свойства проявятся лучше всего.

Восстановить силы после болезни ребенку помогут прежде всего молочные продукты – кефир, простокваша, йогурт, ряженка, творог. Не следует злоупотреблять в этот период твердыми сырами, так как эти продукты тяжелы для пищеварения, а одна из задач организма после болезни – сэкономить силы для главного: компенсации затраченных ресурсов и наверстания в процессах роста и развития, которые на время болезни могли резко замедлиться. Молочные продукты содержат все необходимые для ребёнка белки, легко усваиваются и являются привычной, традиционной пищей, к которой организм хорошо приспособлен. Если ребёнок любит молоко, то оно также должно быть включено в рацион, но уже к семи годам многие дети начинают от молока отказываться. Это отнюдь не каприз, все дело в ферментах. Родители заставляют ребёнка пить молоко, убеждая, что в молоке вся сила, а тот знает, что после стакана молока у него появляется тяжесть в желудке, мучают газы, нарушается стул.

Уважаемые родители! Прислушайтесь к ребенку. Уступите ему, если он отказывается от молока. Предложите взамен йогурт или другой молочно-кислый продукт. С точки зрения питательной ценности никакой разницы между стаканом молока и стаканом, например, простокваши нет. Если простокваша кислая – ее вкус можно улучшить, добавив сахар, мед или варенье.

После болезни, как и во время нее, лучше не давать ребёнку жареного мяса и рыбы. Даже замечательно ароматная бабушкина котлетка в этот период не так полезна, как простой кусок варёного мяса. Чтобы мясо стало вкуснее, его нужно варить в небольшом количестве воды с морковью и репчатым луком. Лучшая часть говядины, из которой получатся наиболее вкусное и нежное варёное мясо, – толстый край или грудинка, освобожденная от сухожилий. Не слишком крепкий бульон из такого мяса – замечательный диетический продукт, полезный и питательный. В период болезни и особенно при выздоровлении ребенок должен получать такое питание, которое не перегружает органы пищеварения, а следовательно, и все функциональные системы организма. К легкоусвояемым блюдам относятся наряду с молочными продуктами, каши, бульоны, протертые супы, мясное и рыбное суфле, фрикадельки. Следует избегать острой и грубоволокнистой пищи (например, сырые овощи – капуста, морковь, редис, в принципе очень полезные, во время болезни давать не следует), жареных и маринованных продуктов, а также ограничить потребление, особенно животного.

Очень полезны в этот период сухофрукты и свежие фрукты, прежде всего местные, из окрестных садов. Впрочем, бананы и апельсины с мандаринами также весьма полезны, так как содержат ценные витамины и минералы. А вот экзотические, редкие виды фруктов давать не следует. Новый неизвестный организму белок, который в них содержится, может вызвать

перенапряжение иммунной системы, и без того усиленно борющейся с микробами вызвавшими заболевание.

Итак, подведём итоги сказанному: питание больного и выздоравливающей ребёнка должно быть полноценным, но щадящим, не создающим дополнительных нагрузок для организма.