## Персональный сайт МБДОУ дс Улыбка - родителямПитание часто болеющих детей

К часто болеющим детям условно относят детей, которые в течение года перенесли четыре и более заболеваний. Чаще всего это бывают острые респираторные инфекции, а также расстройства со стороны органов пищеварения. Кроме того, у часто болеющих детей, как правило, наблюдается целый комплекс различных отклонений в развитии, а также хронические заболевания. Это и остаточные явления рахита, и малокровие, и аллергия. У многих детей этой группы выявляются очаги хронической инфекции в носоглотке (хронический тонзиллит, аденоидит), хронические заболевания бронхолегочной системы, мочевыводящих путей, кариес зубов. Часто понижен аппетит, выражен дефицит массы тела, снижены защитные силы организма, что в свою очередь способствует частой заболеваемости.

Повторное и длительное медикаментозное лечение, особенно с использованием антибиотиков, вызывает определенные сдвиги в микрофлоре кишечника, подавляет полезную микрофлору. Оно приводит к нарушениям всасывания белка, повышенным его потерям через кишечник. Это также повышает восприимчивость организма ребенка к инфекции. Таким образом возникает порочный круг частой заболеваемости.

Питание часто болеющих детей должно быть разнообразным, достаточно калорийным, содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов.

Учитывая, что часто болеющие дети, как правило, отстают в физическом развитии, калорийность их питания должна быть повышена по сравнению с нормами примерно на 10—15 процентов. Это обусловлено еще и тем обстоятельством, что многие дети в процессе восстановительного лечения получают физиотерапевтические процедуры, массаж, лечебную гимнастику, бальнеотерапию, а все это связано с большими затратами энергии.

В организации питания следует учитывать не только калорийность рационов, но и химический состав пищи, а также особенности отдельных пищевых продуктов, их воздействие на организм ребенка. И еще, что очень важно,— особенности состояния здоровья ребенка, наличие у него тех или иных отклонений, особенности течения заболеваний.

У детей с заболеваниями бронхолегочной системы (повторные пневмонии, хронический бронхит, трахеит, частое присоединение астматического компонента) диета должна способствовать повышению защитных сил организма, обладать противовоспалительным действием, снижать сверхчувствительность к различным инфекционным агентам. Это достигается путем увеличения содержания белка в рационе ребенка (примерно на 10—15 процентов по сравнению с возрастной нормой), обогащения кальцием. Одновременно необходимо ограничивать поступление легкоусвояемых углеводов и экстрактных веществ.

С другой стороны, детям с пониженным аппетитом рекомендуются продукты, возбуждающие секрецию пищеварительных соков, и их рационы (при отсутствии противопоказаний) могут содержать различные приправы, крепкие бульоны, кислые соки. Этим детям наряду с увеличением количества белка можно также несколько увеличивать и содержание углеводов в пище.

Детям с пищевой аллергией, непереносимостью отдельных продуктов из рационов необходимо исключать эти продукты и все так называемые облигатные аллергены — шоколад, какао, натуральный кофе, цитрусовые, мед, орехи, грибы.

Составляя меню для часто болеющего ребенка, в первую очередь надо позаботиться о достаточном содержании белков животного происхождения.

Среди продуктов животного происхождения исключительную роль играет молоко, которое обязательно должно входить в ежедневный рацион ребенка. Особенно полезны детям кисломолочные продукты. Они обладают антимикробными свойствами, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, содержат повышенное количество витаминов группы В.

В детском питании наибольшее распространение получил кефир. Однако при его использовании важно учитывать различные свойства однодневного и двух-трехдневного кефира. Первый обладает послабляющим действием, и его дают детям с привычными запорами. Двух- и трехдневный кефир действует закрепляющее, он особенно показан детям с неустойчивым стулом.

Легкоусвояемым белковым продуктом является творог. Его широко используют для коррекции питания детей с гипотрофией, ослабленных, с пониженным аппетитом. Его можно давать как в натуральном виде, так и в различных блюдах. Творог смешивайте с кефиром, фруктовыми соками, свежими тертыми фруктами, детскими плодоовощными консервами.

Мясо и мясные продукты являются источником полноценного белка. Мясо богато солями железа, фосфора, калия, магния, кальция, витаминами группы В, а также экстрактивными веществами, стимулирующими желудочную секрецию. Поэтому крепкие мясные бульоны показаны детям с пониженным аппетитом. Субпродукты особенно богаты железом и другими минеральными веществами. Их рекомендуется широко использовать в питании часто болеющих детей, страдающих малокровием. Кроме того, субпродукты содержат фосфорные соединения, благоприятно влияющие на центральную нервную систему, нарушения со стороны которой нередко отмечаются у часто болеющих детей. Кстати, аналогичным действием обладают яйца, также являющиеся богатым источником полноценных белков.

Как белковый продукт детям показана рыба, только нежирные ее сорта (треска, хек, морской окунь и другие). Белок рыбы очень легко переваривается, поэтому ее можно давать детям с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта. Вместе с тем соленая рыба переваривается и усваивается значительно хуже. Ее давайте в качестве закуски детям с пониженным аппетитом (в небольшом количестве).

Из жировых продуктов в питании часто болеющих детей используется сливочное масло, которое легче переваривается и усваивается и богато витаминами А, Д, В2. Не меньшее значение в питании детей имеют растительные масла, которые особенно показаны детям, страдающим аллергодермато-зом.

Особое место в диете часто болеющих детей принадлежит овощам, фруктам, ягодам, зелени. Эти продукты обладают прекрасными вкусовыми качествами, богаты витаминами, минеральными веществами, многие обладают специальными лечебными свойствами. Так, в яблоках, моркови, петрушке, картофеле и других содержатся пектиновые вещества, способствующие правильному функционированию органов пищеварения, обладающие бактерицидными свойствами и способствующие эпителизации тканей.

Большинство фруктов и овощей богаты клетчаткой, которая повышает моторную деятельность кишечника. Ароматические вещества овощей и фруктов возбуждают секрецию пищеварительных соков и повышают их активность. Поэтому детям с пониженным аппетитом полезно давать салаты из сырых овощей и фруктов перед каждым приемом пищи. Они не только повышают аппетит, но и улучшают усвоение белков других продуктов.

Содержащиеся в некоторых овощах и фруктах дубильные вещества обладают дезинфицирующим и противовоспалительным действием. Ими богаты черника, рябина, кизил, айва, груши, гранаты. А фитонциды, содержащиеся в таких продуктах, как чеснок, зеленый лук, репчатый лук, зелень петрушки, укропа, сельдерея, кинзы и других, оказывают выраженное противомикроб-ное действие. Эти продукты желательно использовать в питании часто болеющих детей систематически, но особенно важно это делать в периоды сезонных подъемов заболеваний острыми респираторно-вирусными инфекциями.

Овощи, фрукты, ягоды, зелень являются ценнейшими источниками естественных витаминов. Витамином С особенно богаты черная смородина, шиповник, облепиха, рябина, цитрусовые, капуста, картофель, сладкий перец, томаты, различная огородная зелень, дикорастущая зелень (крапива, щавель); каротином (провитамином А) богаты томаты, морковь, тыква, абрикосы, хурма, облепиха, морошка. Все эти продукты следует широко использовать в питании часто болеющих детей.

При отсутствии свежих фруктов и овощей пользуйтесь специальными плодоовощными консервами для детского и диетического питания, а также свежезамороженными овощами и фруктами. Особенно это важно учитывать в районах с суровыми климатическими условиями, где выращивание овощей и фруктов затруднено. Возможно также использование сушеных овощей и фруктов.

Строгое соблюдение режима питания обеспечивает хороший аппетит. Ослабленным детям рекомендованы более частые приемы пищи. Очень хороша дополнительная порция кисломолочного напитка (сразу после пробуждения утром или непосредственно перед ночным сном).

Детям с пониженным аппетитом можно уменьшить объем отдельных порций, распределяя всю полагающуюся пищу на 5—7 кормлений. Большое значение для улучшения аппетита имеет спокойное, терпеливое отношение взрослых к кормлению ребенка. Важно также позаботиться о хороших вкусовых качествах блюд, их разнообразии, красивой сервировке стола.