

## **«Питание детей в д/саду и дома: пищевые и иные отравления»**

Для родителей очень важно заботиться о своих детях, которые не редко попадают в различные ситуации. Вот, например, скушав некачественный продукт, ребенок получил пищевое отравление. Все симптомы выступают в доказательство того, что следовало бы тщательнее проверять срок годности продуктов питания. Но никто не застрахован от ошибок, поэтому теперь встает главный вопрос, – каким должно быть питание ребенка после пищевого отравления?

Правило номер один – после пищевого отравления не следует сразу приступать к тому режиму питания, которое было до отравления. Конечно, детишкам захочется и соленого и сладкого и жирного, но родителям придется хорошо постараться, чтобы уберечь ребенка от подобных желаний. Сильно ограничивать в потреблении тех или иных продуктов нельзя, так как голод увеличится, и желудок будет страдать из-за недостатка питательных веществ. Обратимся за помощью к первым блюдам. Полезными будут считаться супы из овощного бульона с рисом, легкая лапша, суп с перловкой или же куриный бульон с капустой брокколи. Эти супчики способны быстро утолять голод и способствовать возвращению желудка в первоначальный рабочий вид.

Правило номер два – вторые блюда. Продукты, которые вы будете готовить для своего ребенка в качестве основного блюда, должны быть легкими, питательными и полезными. Эти три компонента должны присутствовать всегда. Например, если вашим выбором оказалось мясо, то помните о том, что утка, говядина и свинина – продукты не предпочтительные для питания ребенка после пищевого отравления. Из-за их высокой степени калорийности, они могут вызвать рвотный рефлекс или же диарею. Лучшими мясными продуктами станут для ребенка – мясо кролика, грудка курицы или куриные голени, рыба. Морская рыба особенно полезна для восстановления работы, как желудка, так и кишечника. Сочетать эти виды блюд стоит с овощами: картофель отварной, морковь, тушенная с капустой, редиска свежая, свежие огурцы и помидоры, лук порей, сельдерей и отварная свекла. Если

приготовить стручковую фасоль вместе с капустой брокколи, то эта смесь овощей станет замечательным дополнением к рыбе или мясу, а витамины, содержащиеся в этих овощах, подарят энергию и необходимые питательные вещества. Очень хорошим средством для устранения последствий пищевого отравления является щавель и листья салата. Если эту зелень мелко порубить и добавить в первое блюдо, то польза будет несомненная. Ребенок будет очень рад и не голоден, если вы вместо майонеза и остальных соусов добавите немного томатного сока.

Что касается такого ингредиента для питания после пищевого отравления как хлеб, то можно сказать, что он нужен. Злаки способны восстанавливать силы после перенесенных тяжелых заболеваний и потому, хлеб, хлопья, каши считаются продуктами номер один, которые следует включать в рацион ребенка. Есть булочки, крайне не рекомендуется из-за высокого содержания сахара, углеводов и жиров, а вот хлеб с отрубями, луком, пряностями – очень даже следует. Когда ребенку хочется сладкого, то первое время, конечно же, придется отказаться от конфет, печенья, пряников и вафель. Лучшим средством справиться с жаждой подсластить желудок будет мед или сухарики с маком. Рекомендуется размачивать сухари в горячем чае и есть вприкуску с ним. Также можно кушать крендельки и бублики, здесь это не запрещается и даже наоборот, помогает восстановить работу организма, которая была нарушена вследствие пищевого отравления.

Правило третье – это напитки. Стоит отказаться от газировки, натуральных лимонных апельсиновых и мандариновых соков, морковный можно пить в сочетании с яблочным или соком свекла добавив немного сливок, разрешен томатный сок, капустный. Кофе крайне не рекомендуется пить из-за его дурного влияния на сердце, а вот чай, особенно зеленый, станет источником бодрости и хорошего самочувствия. Однако нельзя давать ребенку пить горячий чай, это вызовет раздражение слизистой оболочки горла и желудка.

Чтобы как можно скорее решить проблему с последствиями пищевого

отравления ребенка нужно включить в его рацион овсяную кашу гречку, рисовую молочную кашу. Последняя поможет восстановить белковый обмен, вернет аппетит ребенка и настроит его на выздоровления, прибавив сил. Часто ребенок после пищевого отравления отказывается от пищи совсем и это пугает родителей, однако следует обратить внимание на то, что если ваш ребенок не будет питаться правильно, то это скажется не самым лучшим образом на желудке. В этот период нужно как можно больше пить, чтобы убирать все оставшиеся вредные частички в желудке, которые и вызвали отравление. Для аппетита полезно давать отвар шиповника или чай с мелиссой. Вечером легкий творожок с протертым яблоком и компотом может к утру вызвать у ребенка аппетит. Тогда считайте, что дело идет в гору и в скором времени, ваш ребенок снова станет питаться как прежде.

В период, пока ребенку нельзя кушать острой пищи, жирной, соленой и сладкой. Постарайтесь сами не становиться причиной его срывов. Ведь, если вы будете кушать жареное мясо в тот момент, пока ребенок грустно смотреть на сухарик и зеленый чай, то не вызовет у него аппетита и только заставит обидеться на вас, а потом и вовсе, сорваться. Составьте компанию своему ребенку и посидите вместе с ним на щадящей диете.

Старшая медсестра  
МБДОУ ЦРР №463 г.о. Самара  
Лошкарева Л.В.