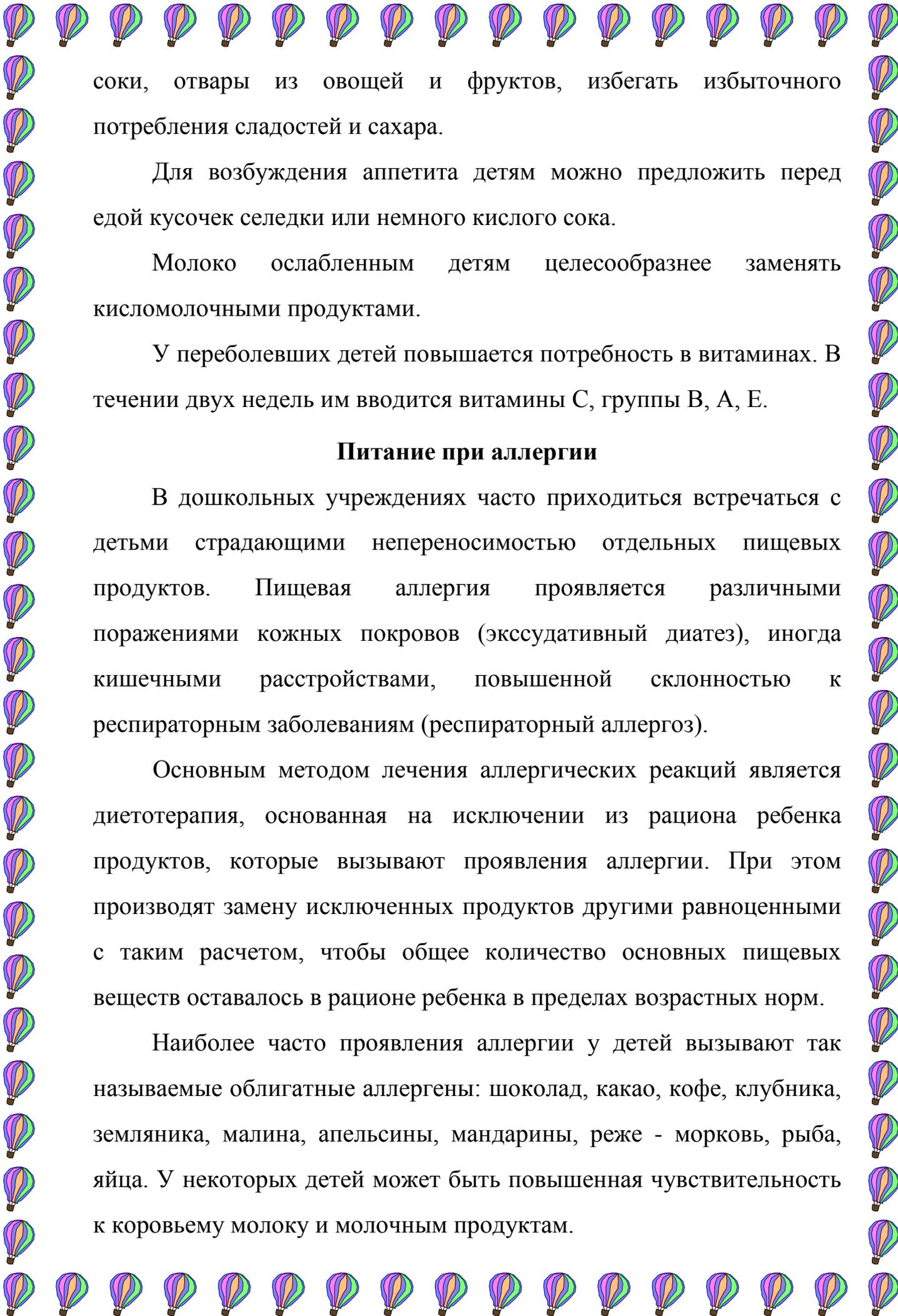


## ПИТАНИЕ ЧАСТОБОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Как правило, дети, вернувшиеся в детский сад после перенесенного заболевания, страдают пониженным аппетитом, физически ослабленный. Их в первую очередь обеспечивают достаточным количеством животных белков, богатых незаменимыми аминокислотами. Для этого надо следить, чтоб такой ребенок съедал полагающуюся ему порцию мяса, творога. Лучше, если эти порции будут несколько увеличены (на 10-15%) за счет уменьшения количества гарнира, так как ослабленные после болезни дети нуждаются в дополнительном белке, которого из-за пониженного аппетита недополучают.

Количество жира в питании детей должно соответствовать возрастной норме. Некоторые родители, а иногда и воспитатели считают, что ребенку перенесшему заболевание, надо дать более питательную жирную пищу, увеличивают ему порцию сливочного масла, дают сливки и сметану. Это большая ошибка. Избыточное количество жира отрицательно влияет на аппетит ребенка, и без того нарушенный вследствие заболевания.

В обед можно увеличить порцию салата с растительным маслом. Для повышения аппетита и достаточного снабжения организма детей витаминами и минеральными веществами рекомендуется включать разнообразные фрукты, овощи, ягодные



соки, отвары из овощей и фруктов, избегать избыточного потребления сладостей и сахара.

Для возбуждения аппетита детям можно предложить перед едой кусочек селедки или немного кислого сока.

Молоко ослабленным детям целесообразнее заменять кисломолочными продуктами.

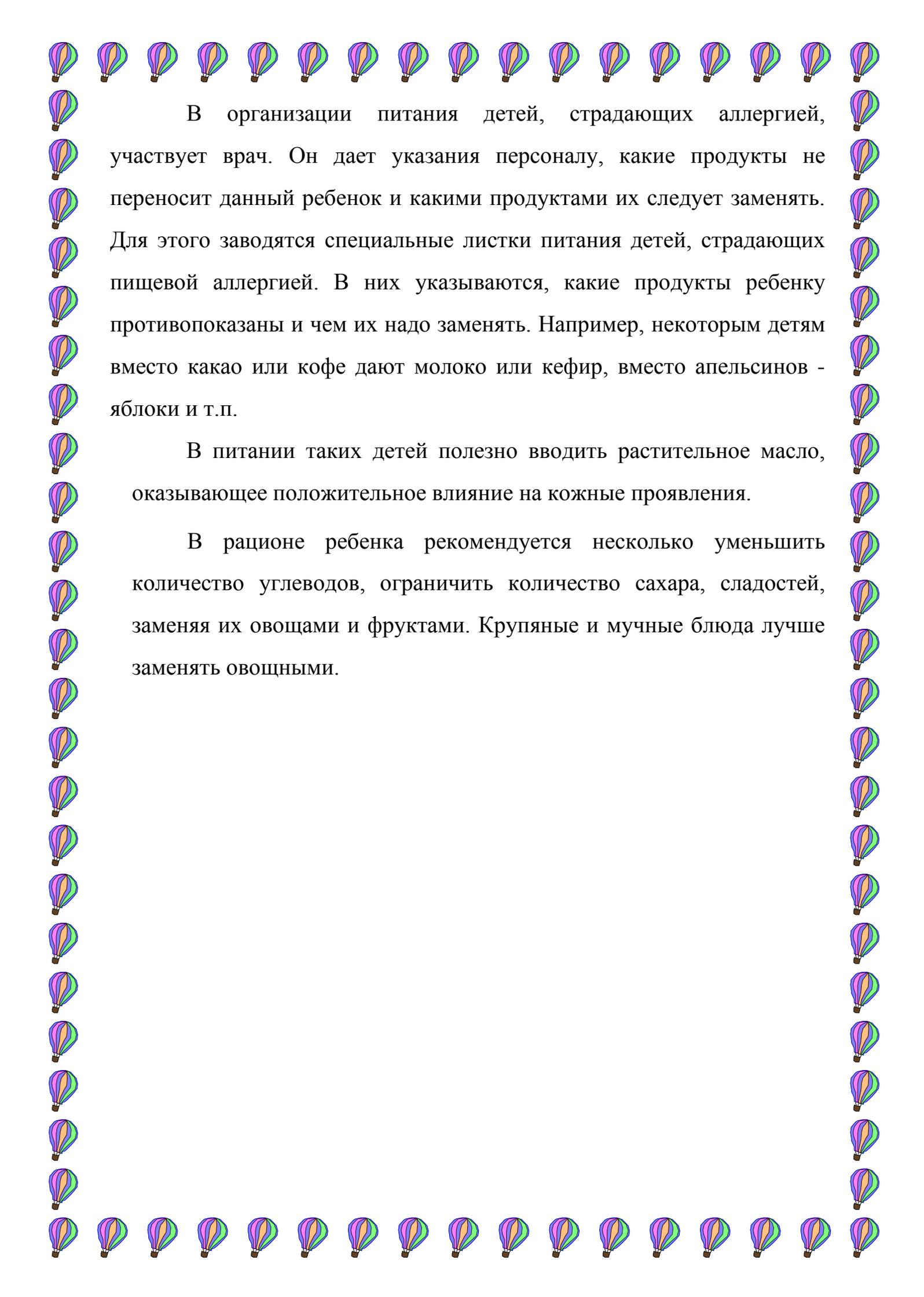
У переболевших детей повышается потребность в витаминах. В течении двух недель им вводится витамины С, группы В, А, Е.

### **Питание при аллергии**

В дошкольных учреждениях часто приходится встречаться с детьми страдающими непереносимостью отдельных пищевых продуктов. Пищевая аллергия проявляется различными поражениями кожных покровов (экссудативный диатез), иногда кишечными расстройствами, повышенной склонностью к респираторным заболеваниям (респираторный аллергоз).

Основным методом лечения аллергических реакций является диетотерапия, основанная на исключении из рациона ребенка продуктов, которые вызывают проявления аллергии. При этом производят замену исключенных продуктов другими равноценными с таким расчетом, чтобы общее количество основных пищевых веществ оставалось в рационе ребенка в пределах возрастных норм.

Наиболее часто проявления аллергии у детей вызывают так называемые облигатные аллергены: шоколад, какао, кофе, клубника, земляника, малина, апельсины, мандарины, репе - морковь, рыба, яйца. У некоторых детей может быть повышенная чувствительность к коровьему молоку и молочным продуктам.



В организации питания детей, страдающих аллергией, участвует врач. Он дает указания персоналу, какие продукты не переносит данный ребенок и какими продуктами их следует заменять. Для этого заводятся специальные листки питания детей, страдающих пищевой аллергией. В них указываются, какие продукты ребенку противопоказаны и чем их надо заменять. Например, некоторым детям вместо какао или кофе дают молоко или кефир, вместо апельсинов - яблоки и т.п.

В питании таких детей полезно вводить растительное масло, оказывающее положительное влияние на кожные проявления.

В рационе ребенка рекомендуется несколько уменьшить количество углеводов, ограничить количество сахара, сладостей, заменяя их овощами и фруктами. Крупяные и мучные блюда лучше заменять овощными.