

# Питание часто болеющих детей



Дети, которые в течение года перенесли четыре и более острых заболевания условно относят к часто болеющим. Обычно это острые респираторные инфекции, а также расстройства со стороны органов пищеварения. Кроме того, у таких детей, как правило, наблюдаются целый комплекс различных отклонений в развитии или хронические заболевания. Это - и остаточные явления рахита, и малокровие, и аллергия. У многих детей этой группы образуются очаги хронической инфекции в носоглотке (хронический тонзиллит, аденоидит), появляются хронические заболевания бронхо-легочной системы, мочевыводящих путей, кариес зубов. У таких детей часто плохой аппетит, они худые, и

защитные силы организма у них снижены.

Использование антибиотиков, повторное и длительное медикаментозное лечение вызывает определенные сдвиги в микрофлоре кишечника, подавляет полезную микрофлору. Эти изменения приводят к нарушениям процесса всасывания белка и значительным его потерям через кишечник. В результате ребенок отстает в физическом развитии, и его организм становится чрезвычайно восприимчивым к инфекции. Таким образом, возникает «порочный круг» частой заболеваемости. В оздоровлении часто болеющих детей огромную роль играет рациональное питание, которое должно быть разнообразным, калорийным, содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и особенно витаминов. Примерно на 10-15% детей должна быть повышена калорийность питания болезненных по сравнению с возрастными нормами. Это обусловлено еще и тем, что многие дети в процессе восстановительного лечения получают физиотерапевтические процедуры, массаж, лечебную гимнастику, а это связано с определенными затратами энергии. В организации питания следует учитывать не только калорийность рационов, но и химический состав пищи, а также специфику отдельных пищевых продуктов, их воздействие на организм ребенка, особенности развития и состояния здоровья ребенка, наличие у него тех или иных отклонений и сопутствующих хронических заболеваний.



При составлении меню для часто болеющего ребенка, в первую очередь позаботьтесь о достаточном содержании в его рационе **белков** животного происхождения. Исключительную роль среди продуктов животного происхождения играют молоко и молочные продукты, которые обязательно должны входить в ежедневный рацион ребенка. Особенно полезны детям кисломолочные напитки. Они обладают антимикробными свойствами, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, содержат в большом количестве витамины группы В. Легкоусвояемым белковым молочным продуктом является творог. Его можно давать как в натуральном виде, так и в различных блюдах. Детям с

пониженным аппетитом, которые отказываются от натурального творога, его смешивают с кефиром, фруктовыми соками, свежими тертыми фруктами, детскими плодоовощными консервами, с печеным яблоком, джемами, вареньем. Творог можно добавлять в любую кашу, готовить из него запеканки, сырники, ленивые вареники. Ослабленным детям в большем количестве, чем здоровым следует давать творог.



Источниками полноценного животного белка также являются мясо и мясные продукты. Мясо, кроме того, богато солями железа, фосфора, калия, магния, кальция, витаминами группы В, а также экстрактивными веществами, стимулирующими желудочную секрецию. Поэтому крепкие мясные бульоны полезны детям с пониженным аппетитом. Субпродукты (печень, почки, сердце, легкое, язык) особенно богаты железом и другими минеральными веществами. Их рекомендуется широко использовать в питании детей, страдающих малокровием. Кроме того, субпродукты содержат фосфорные соединения, благотворно влияющие на центральную нервную систему. Аналогичное действие оказывают и яйца, которые также являются богатым источником полноценных животных белков.



Рыба нежирных сортов (треска, хек, морской окунь и др.) показана детям как белковый продукт. Белок рыбы очень легко переваривается и усваивается, поэтому ее хорошо переносят дети с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта. Вместе с тем соленая рыба переваривается и усваивается значительно хуже. Ее можно давать понемногу детям с плохим

аппетитом в качестве закуски для лучшего соковыделения. Из жировых продуктов в питании часто болеющих детей используется в основном сливочное масло, которое легко переваривается и усваивается и к тому же богато витаминами А, D, В2. Не меньшее значение имеют растительные масла, особенно для детей, страдающих аллергодерматозом. Общее количество **жиров** в рационе часто болеющих детей должно соответствовать возрастной норме, а употребление растительных масел желателно увеличить.



Овощам и фруктам, а также зелени принадлежит особое место в диете ослабленных детей. Многие овощи, фрукты, ягоды обладают лечебными свойствами. Так, в яблоках, моркови, корне петрушки, картофеле и других овощах и фруктах содержатся пектиновые вещества, способствующие правильному функционированию органов пищеварения, заживлению ран. Большинство фруктов и овощей богато **клетчаткой**, которая повышает

моторную деятельность кишечника и предупреждает запоры. Ароматические вещества овощей и фруктов, а также зелени возбуждают секрецию пищеварительных соков и повышают их активность. Поэтому детям с пониженным аппетитом очень полезно перед каждым приемом пищи давать салаты из сырых овощей и фруктов с различной зеленью. Они не только повышают аппетит, но и улучшают усвоение белков и жиров, содержащихся в других продуктах. Вещества с дезинфицирующим и противовоспалительным действием содержатся в некоторых овощах и фруктах, а также ягодах. Ими богаты черника, рябина, кизил, айва, груши, гранаты, баклажаны. А **фитонциды**, содержащиеся в чесноке, зеленом луке, репчатом луке, зелени петрушки, укропе, сельдерее, и др., оказывают выраженное противомикробное действие. Все эти продукты желателно как можно шире использовать в питании часто болеющих детей. Осенью и весной в периоды сезонных подъемов заболеваемости острыми респираторными инфекциями надо ежедневно в каждое овощное, мясное, рыбное блюдо, в супы, салаты добавлять рубленый чеснок или лук, а также свежую или консервированную (можно даже сухую) зелень. Дети хорошо справляются и быстро привыкают к таким добавкам. Так же в овощах и фруктах содержится большое количество **витаминов и минеральных солей**. Особенно важен витамин С, которым богаты черная смородина, шиповник, облепиха, рябина, цитрусовые, капуста, картофель, сладкий перец (особенно красный), томаты, различная огородная и дикорастущая зелень. Провитамин А - каротин, из которого в организме образуется витамин А, содержится в томатах, моркови, тыкве, абрикосах, хурме, облепихе, морознике. Когда нет свежих фруктов и овощей, можно пользоваться консервированными продуктами, в том числе специализированными плодоовощными консервами для детского и диетического питания, а также свежемороженными и сухими фруктами и овощами. Особенно это важно учитывать в районах с суровыми климатическими условиями, где выращивание овощей и фруктов затруднено.

Большое значение в организации питания часто болеющих и ослабленных детей имеет строгое соблюдение режима питания. Для ослабленных детей режим питания может быть несколько изменен - их кормят чаще и маленькими порциями. Важно, чтобы новый режим был постоянным и не нарушался, тогда пищеварительные органы станут работать более ритмично и пища будет лучше усваиваться. Режим с пяти, шестиразовым, а иногда даже семиразовым кормлением можно рекомендовать детям с пониженным аппетитом, даже в старшем возрасте.

**Непременным условием оздоровления часто болеющего ребенка является комплексный подход, направленный на коррекцию режима дня, восстановительное лечение, рациональное и сбалансированное питание. Необходимо добиваться строгой преемственности в проведении всех этих мероприятий между семьей и детским учреждением. Недостаточная осведомленность родителей о режиме питания, конкретном наборе продуктов, которые должен получать часто болеющий ребенок, низкая культура питания становится препятствием для эффективного осуществления гигиенических рекомендаций и снижения заболеваемости у детей.**