**Практические рекомендации для родителей по питанию во время болезни ребенка.**

Питание ребенка во время болезни во время болезни дети чаще всего теряют аппетит и отказываются даже от любимой еды, но для борьбы с недугом организму нужны силы. Что же делать маме? Как организовать питание ребенка? Чем поддержать силы маленького больного? Прежде всего, не стоит заставлять ребенка есть насильно. Это никому не принесет пользы. А вот обратить внимание на простые рекомендации стоит: 1. При ОРВИ и бронхите предложите ребенку бульон, он питателен и легко усваивается. К тому же содержит аминокислоту (цистеин), которая облегчает дыхание при бронхите и астме, уменьшает выделение слизи в носоглотке. 2. При высокой температуре рекомендуют пить больше жидкости. Соки, морсы, чай с лимоном или малиной, компот из сухофруктов – что ребенку больше нравится. Однако, сладкая газировка на время болезни под запретом! 3. Если же лечение подразумевает прием антибиотиков, то для поддержания микрофлоры кишечника, будут очень кстати кисломолочные продукты (кефир, йогурты). 4. При ангине вопрос питания обостряется, глотание само по себе вызывает боль. Не стоит давать сладкую пищу – сахар может раздражать слизистую. Крайне полезен в таких случаях немного разведенный водой клюквенный морс, он способен понизить температуру и содержит кислоту, которая угнетает болезнетворные микроорганизмы. 5. Если же у малыша появился аппетит, но першит горло и есть насморк, угостите его желе. Сделать его можно из бульонов (овощного или мясного), соков, молока. Из более существенных блюд можно дать молочную кашу, мясное суфле или фрикадельки. Если же, после выздоровления, у ребенка сохраняется плохой аппетит и вялость долгое время, то необходимо дополнительное обследование у врача. Простудные заболевания могут вызвать функциональные нарушения в организме.  В таких случаях установить точный диагноз поможет. Проведя во время УЗИ ребенку, вы сможете вовремя начать лечение. Детки по-разному восстанавливаются после болезни, у кого-то аппетит появляется сразу. А кому-то нужно больше времени. В любом случае,  больше бывайте с малышом на свежем воздухе после болезни, старайтесь восстановить прежний режим. Здоровья Вам и Вашей семье!