

## Как правильно накормить ребенка, если он болеет



Когда Вы себя чувствуете плохо, обычно и "кусочек в горло не лезет", хотя и отдаете себе отчет, что сейчас как никогда необходимо насытить организм питательными веществами. То же самое происходит и с ребенком, простуда или другое заболевание, обычно подавляет его аппетит, и поэтому Вам лучше проявить изобретательность в эти моменты. Уж куда лучше применить хитрость, особенно если ребенок еще маленький, чем теревить его психику, заставляя делать то, что ему в данный момент действительно не хочется.

Во-первых, попытайтесь "договориться" с ребенком, что в награду, вы с ним во что-то поиграете, посмотрите любимый мультик или еще чего-нибудь в этом роде. Пользуйтесь его пристрастиями, если такой метод действует.

Во-вторых, при приготовлении пищи используйте как можно больше любимых продуктов ребенка, так он быстрее соблазнится что-то скушать. А если заставлять больного ребенка есть то, от чего он обычно и так не в восторге, Вы можете отбить окончательную охоту к трапезе даже после того, как он выздоровеет. Вспомните свою нелюбовь к казалось бы совсем обычным и не самым "страшным" продуктам. И, если покопаться в памяти, всплывает, что в большей вероятности эта неприязнь так или иначе вызвана во время ваших болезней в детстве.

Что же касается самого питания, то введите мягкую диету, состоящую из бананов, риса, яблочного пюре и тостов. Эта диета поможет избежать расстройства желудка и не будет отвлекать организм от укрепления и без того ослабленного иммунитета. Так же вводите продукты с высокой пищевой ценностью, что в свою очередь может помочь ребенку поправиться.

Постоянно поите ребенка водой и прозрачными жидкостями, такими как яблочный сок. Во время болезни гораздо важнее следить за тем, что ребенок не обезвожен. И это намного более важно, чем следить за его приемами пищи. Употребление куриных бульонов также поможет ребенку пополнять свой организм питательными веществами и микроэлементами.

Кормите ребенка здоровой пищей и напитками, маскируя их под деликатесы. Например, заморозьте сок на палочке, в результате у вас получатся отличные леденцы из сока, что поможет повысить популярность сока у ребенка. Нарежьте фрукты и поместите их в самодельные формочки для желатина.

Но в любом случае воздержитесь от любых попыток насильно накормить ребенка. День-два потери аппетита ему не навредят, а испорченное настроение еще никогда не способствовало быстрому выздоровлению. Через пару дней болезнь немного отступит и желание покушать восстановится, но никогда не забывайте, что жидкость в организм ребенка должна поступать регулярно.