

ПАМЯТКА
для РОДИТЕЛЕЙ

МЕНЮ РЕБЕНКА

с острой кишечной
инфекцией
в разные периоды
заболевания





































































ЭНТЕРОФУРИЛ®

НЕТ ПРИЧИНЫ ДЛЯ РАССТРОЙСТВ!

Узнайте, как избавиться
от кишечного расстройства:

www.enterofuryl.ru

BOSNALIJEK

| | ПЕРВЫЙ-ВТОРОЙ ДНИ БОЛЕЗНИ  | ТРЕТИЙ-ЧЕТВЕРТЫЙ ДНИ БОЛЕЗНИ  | ДО НОРМАЛИЗАЦИИ СТУЛА  | ПОСЛЕ НОРМАЛИЗАЦИИ СТУЛА  |
|--|--|---|---|---|
|  ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК |  Концентрированный рисовый отвар  Несдобные белые сухарики |  Сладкий обезжиренный кефир  Несдобные белые сухарики |  Манная каша на 2/3 на молоке со сливочным маслом  Чай или кисель с черствой булкой |  Каши разные на цельном молоке со сливочным маслом  Чай, компот или кисель с черствой булкой |
|  ВТОРОЙ ЗАВТРАК |  Манная каша на воде или на овощном отваре  Кисель с сухим печеньем  Тертое спелое сладкое яблоко без кожуры |  Манная каша на овощном отваре со сливками и протертым свежим творогом  Кисель с сухим печеньем  Тертое спелое сладкое яблоко без кожуры |  Протертый творог со сливками, или омлет паровой, или яйцо всмятку  Кофе-суррогат с молоком  Несдобные сухарики или сухое печенье |  Творог со сливками либо свежей сметаной, или омлет паровой, или творожная запеканка  Кофе-суррогат с молоком  Несдобные сухарики или сухое печенье |
|  ОБЕД |  Овощной суп-крем (жидкое, хорошо протертое пюре)  Яблочный или грушевый кисель, или кисель из отвара сухофруктов  Несдобные белые сухарики |  Слизистый суп из овсянки с морковью  Мясное суфле  Яблочный или грушевый кисель, или кисель из отвара сухофруктов  Несдобные белые сухарики или сухое печенье |  Протертый овощной суп с манной крупой или домашней лапшой со сливочным маслом  Мясной паровой пудинг из вареного пюрированного мяса с яйцом  Овощное пюре  Кисель или компот  Несдобное печенье |  Непротертый овощной суп со сливочным маслом или свежей сметаной  Паровые котлеты, запеканки, тефтели из нежирной говядины или рыбы  Овощи пюрированные или отварные  Отварной рис, вермишель  Чай, компот или кисель  Несдобное печенье, черный хлеб |
|  ПОЛДНИК |  Протертая рисовая каша на воде или овощном отваре  Печеное спелое сладкое яблоко без кожуры |  Протертая рисовая каша на овощном отваре со сливочным маслом  Протертый творог со сливками  Тертое спелое сладкое яблоко без кожуры |  Каши разные, протертые, жидкие, на 2/3 на молоке со сливочным маслом  Чай или кисель  Несдобные белые сухарики |  Чай, компот или кисель  Несдобное печенье или черствая белая булка со сливочным маслом или джемом |
|  УЖИН |  Кефир сладкий обезжиренный  Белые несдобные сухарики |  Кефир сладкий обезжиренный  Белые несдобные сухарики |  Кефир сладкий обезжиренный  Черствая булка |  Кефир сладкий необезжиренный или питьевой йогурт  Яйцо всмятку  Булка или черный хлеб со сливочным маслом |

Грудничков нужно продолжать кормить грудью.

Это еще и лечебная мера: за счет материнских антител ребенок получает защиту от инфекции. Но если малыш плохо сосет, то допустимо поить его сцеженным молоком по 10, 20 или 50 мл каждые полчаса, а в промежутках давать другие жидкости.

Объемы, количество и виды питания определяются возрастом ребенка, характером вскармливания до заболевания, тяжестью болезни, наличием других заболеваний.

Кормить ребенка нужно, придерживаясь режима, положенного по возрасту, но обязательно соблюдать ночной перерыв в еде.

ЗАПОМНИТЕ, ЧТО ПРИ ОТСУТСТВИИ АППЕТИТА У МАЛЫША НЕ СТОИТ КОРМИТЬ ЕГО ЧЕРЕЗ СИЛУ

Рецепт слизистого супа

- Ставим кастрюлю с водой на плиту, доводим до кипения, бросаем туда промытую овсянку;
- Измельчаем лук и морковь, добавляем за 15 минут до готовности;
- Выключаем, протираем через сито, добавляем немного растительного масла.

Рецепт суфле из куриного мяса

- Отвариваем и измельчаем блендером кусочек куриной грудки;
- Добавляем 2 ч.л. отваренного и растертого риса, маленький кусочек свежего сливочного масла и желток;
- Перемешиваем и разводим 3 ст.л. куриного бульона, вводим в смесь взбитый белок;
- Выкладываем массу в форму и готовим на пару.

Рецепт ягодного киселя

- Промываем 2/3 стакана ягод;
- Наливаем в кастрюлю 400г воды, доводим до кипения;
- Добавляем в воду 2 ст.л. сахара;
- Размешиваем в стакане холодной воды 1 ст.л. крахмала, постепенно вливаем смесь в кастрюлю;
- Помещаем туда же ягоды, перемешиваем;
- Убавляем огонь, доводим до кипения, выключаем плиту;
- Процеживаем.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Сколько давать пищи?

Вне зависимости от степени тяжести ОКИ, вида диареи и сопутствующих болезней рекомендуют **разгрузку в кормлении**: стоит уменьшить порции и увеличить кратность приемов пищи. Это значительно облегчит работу ферментов, переваривание пищи и ее усвоение. **При легкой форме ОКИ** количество пищи, принимаемой за сутки, уменьшают на 15–20%, а к третьим-четвертым суткам возвращаются к исходному. **При среднетяжелой форме** снизьте объемы на 20–30% и постепенно прибавляйте, доводя до нормы к пятым-шестым суткам. А **при тяжелой** — уменьшите количество еды на 30–50% и увеличивайте постепенно, возвращая объемы к исходным к шестому-восьмому дню болезни.



Недостающее питание восполняют приемом жидкостей.

Объем питания за одно кормление определяют и по возрасту малыша, и по тяжести состояния, по наличию аппетита, частоте рвоты и диареи. Со второго дня болезни объемы порций можно увеличивать на 20–30 мл, сделать больше интервал между кормлениями. Иногда у детей старше трех лет допустима разгрузка кефиром или биолактом в первые два дня болезни: 100, 150 или 200 мл каждые три-четыре часа, размер порции определяют с учетом возраста.