**Питание ребенка при заболевании ОРВИ**

Одно из самых распространенных заболеваний, особенно в холодное время года – острая респираторная вирусная инфекция (к этой группе также относится грипп). При таких заболеваниях поражаются органы дыхания – от слизистой носа до легких, часто повышается температура, ребенок испытывает общее недомогание.

Если у ребенка болит горло или заложен нос, у него естественным образом снижается аппетит. Для того, чтобы прием пищи не причинял дискомфорта, предлагайте ребенку теплую пищу как можно более нежной консистенции, отдавайте предпочтение жидкой пище. Хороший вариант – желе из соков, куриных и мясных бульонов или молока – его легко проглотить, не раздражая воспаленную слизистую.

Идеальной пищей при заболевании ОРВИ является куриный бульон, так как он содержит аминокислоту цистеин. Лечебный эффект цистеина заключается в снижении образования слизи в бронхах и носоглотке. Кроме того, куриный бульон легко усваивается. Бульон должен быть теплым, а не горячим или холодным.

При заболеваниях ОРВИ врачи, как правило, советуют давать ребенку обильное питье. Это очень важно, так как при повышении температуры ребенок потеет, жидкость уходит из организма, **обильное питье** в этом случае нужно, чтобы не допустить сгущения крови. Кроме того, жидкость смывает слизь, что облегчает состояние ребенка. Какой напиток предпочтительнее? Обычно рекомендуют предлагать детям напитки, богатые витамином С: отвар шиповника, клюквенные и брусничные морсы, но с низким содержанием сахара, так как сахар раздражает слизистую. Многие мамы уверены в пользе чая с малиной, но здесь нужно учитывать один момент: чай с малиной резко усиливает потение ребенка. Поэтому нужно следить за тем, чтобы ребенок пил и другие напитки, восполняя запас жидкости.

Некоторые мамы предпочитают давать детям очень теплые, почти горячие напитки. Однако существует такое правило: температура напитка должна быть близка к температуре тела (плюс-минус пять градусов), чтобы жидкость могла впитаться в желудке и попасть в кровь. Горячий же напиток должен сначала остыть до температуры тела, а холодный - нагреться, за это время большая часть жидкости уже может быть выведена из организма.