

## Τι πρέπει να τρώει (και να πίνει) ένα παιδί όταν



Οι τροφές που θα

βοηθήσουν το παιδί να νιώσει καλύτερα και θα του προσφέρουν τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να γίνει γρήγορα καλά!

Τις περισσότερες φορές, το μόνο που χρειάζεται ένα παιδί που ταλαιπωρείται από κάποια ίωση για να γίνει καλά είναι η αγκαλιά και η φροντίδα μας. Ας του τα προσφέρουμε λοιπόν απλόχερα, μαζί με σωστή διατροφή που θα το βοηθήσει να αναρρώσει γρήγορα. Τι πρέπει όμως να τρώει ένα παιδί...

### **...εάν έχει κρυολόγημα;**

Τα παιδιά -αλλά και οι μεγάλοι- που έχουν κρυολογήσει είναι δύσκολο να φάνει κάτι πολύ στεγνό γιατί πονάει ο λαιμός όταν καταπίνουν. Γι' αυτό, προτιμήστε να του δίνετε πολλά υγρά και τροφές σε ρευστή μορφή, όπως σούπες και ζωμούς.

Εξάλλου, τα υγρά είναι απαραίτητα γιατί συμβάλλουν στη ρευστοποίηση του φλέγματος και την ευκολότερη απόχρεμψή του. Βεβαιωθείτε ότι πίνει αρκετό νερό. Μπορείτε να του δώσετε και χυμούς φρούτων, αλλά είναι καλύτερο να τους αραιώσετε με νερό και σε μικρή ποσότητα. Αν και η βιταμίνη C που περιέχουν τα εσπεριδοειδή είναι σημαντική για την αντιμετώπιση του κρυολογήματος, βεβαιωθείτε πρώτα ότι η ξινή γεύση τους δεν επιδεινώνει την κατάσταση του λαιμού του, πριν του δώσετε πορτοκαλάδα ή λεμονάδα.

Μπορεί να έχουμε συνηθίσει να δίνουμε ζεστά στον πονόλαιμο, στην πραγματικότητα **τόσο το ζεστό όσο το κρύο ανακουφίζουν εξίσου**, οπότε πειραματιστείτε για να δείτε τι έχει καλύτερο αποτέλεσμα στο δικό σας παιδί: ζεστό τσάι ή σοκολάτα ή μήπως μια γρανίτα ή ένας κρύος χυμός;

Η **κοτόσουπα** είναι μια κλασική συνταγή που κάνει θαύματα σε περίπτωση κρυολογήματος. Έρευνες έχουν δείξει ότι έχει αντιφλεγμονώδη δράση, ενώ συμβάλλει και στη μείωση της έκκρισης βλεννών. Εάν το παιδί δεν έχει όρεξη, δοκιμάστε να του δώσετε μόνο το ζωμό. Εάν πεινάει, μπορείτε να προσθέσετε ρύζι ή μακαρονάκι.

Το **μέλι** είναι επίσης από τις αποτελεσματικές συνταγές «της γιαγιάς» για το κρυολογήμα. Έχει αποδειχτεί επιστημονικά ότι το μέλι βοηθάει στην αντιμετώπιση του ερεθισμού του λαιμού και μαλακώνει το βήχα, πιο αποτελεσματικά ακόμα κι από φαρμακευτικά σκευάσματα. Μην ξεχνάτε, όμως, ότι η κατανάλωσή του απαγορεύεται σε παιδιά μικρότερα του ενός έτους.

Επειδή ο **σίδηρος** είναι απαραίτητος για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ένας καλός τρόπος να τον εξασφαλίσετε για το παιδί σας είναι να του ετοιμάσετε ένα φαγητό με άπαχο κρέας. Ο σίδηρος από το κρέας απορροφάται ευκολότερα από τον οργανισμό -σε σχέση με άλλες πηγές- ενώ περιέχει και ψευδάργυρο, ακόμα ένα μέταλλο απαραίτητο στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος.

### **...εάν έχει διάρροια και εμετούς;**

Το μεγαλύτερο πρόβλημα όταν υπάρχει έντονη διάρροια ή εμετοί είναι η αφυδάτωση, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να καταναλώνονται άφθονα υγρά. Από την άλλη, ιδιαίτερα στην περίπτωση του εμετού, οι γιατροί συμβουλεύουν να μη δίνουμε τίποτα στο παιδί να φάει για αρκετή ώρα, μέχρι να ηρεμήσει το στομάχι του. Έτσι, είναι σκόπιμο να αποφύγουμε πράγματι να του δώσουμε στερεές τροφές ή ακόμα και σκέτο νερό που μπορεί να αναστατώσουν το πεπτικό του σύστημα. Από την άλλη όμως, μπορούμε και πρέπει να του χορηγήσουμε τα «σωστά» υγρά,

δηλαδή:

- **Εάν πρόκειται για μωρό:** Εάν θηλάζετε, φροντίστε αυτές τις μέρες να δίνετε στο μωρό συχνότερα αλλά μικρότερα γεύματα. Εάν κάνει εμετό αμέσως μετά το γεύμα, περιμένετε 20 λεπτά πριν του προσφέρετε πάλι το στήθος. Σε περίπτωση που οι εμετοί είναι έντονοι και φοβάστε ότι μπορεί να αφυδατωθεί, μην το θηλάζετε για δύο ώρες και δίνετε του ένα κουταλάκι του γλυκού ηλεκτρολυτικό διάλυμα κάθε 10-15 λεπτά, μέχρι να σταματήσει να κάνει εμετό, οπότε μπορείτε να αρχίσετε να το θηλάζετε ξανά.

Εάν πρόκειται για μωρό που πίνει γάλα σε σκόνη, είναι προτιμότερο να σταματήσετε να του δίνετε γάλα και να του χορηγείτε κάθε 20 λεπτά ένα κουταλάκι ηλεκτρολυτικό διάλυμα. Σε κάθε περίπτωση, είναι σκόπιμο να συμβουλευτείτε άμεσα τον παιδίατρό σας εάν το παιδί είναι ηλικίας κάτω του ενός έτους και έχει έντονη διάρροια ή εμετούς.

- **Για παιδιά ηλικίας πάνω από ενός έτους:** Δώστε στο παιδί ένα-δύο κουταλάκια ηλεκτρολυτικό διάλυμα κάθε μισή ώρα. Εάν ενδιάμεσα κάνει εμετό, περιμένετε 30 λεπτά και προσπαθήστε ξανά. Εάν δεν κάνει εμετό, αυξήστε σταδιακά την ποσότητα και τη συχνότητα, έτσι ώστε να πίνει δύο κουταλάκια του γλυκού κάθε 10 λεπτά.

Τα λίγο μεγαλύτερα παιδιά, ηλικίας 3-4 ετών, μπορεί να αντιδρούν στη γεύση του διαλύματος και να μην συνεργάζονται για να το πιούν. Σ' αυτή την περίπτωση μπορείτε να το αναμίξετε με λίγο αναψυκτικό ώστε να «καμουφλαριστεί» η γεύση του.

Εφόσον το παιδί έχει μόνο διάρροια και όχι πυρετό, μπορείτε να του δώσετε κι άλλα υγρά, όπως νερό ή γάλα ή ακόμα και αναψυκτικό. Αποφύγετε όμως τους χυμούς.

Όταν αρχίσει να νιώθει καλύτερα και σταματήσουν οι εμετοί και η διάρροια, αρχίστε σιγά σιγά να του δίνετε τροφή. Μπορείτε να ξεκινήσετε με λίγο χυμό φρούτων και σταδιακά να προσθέσετε στερεά τροφή σε μικρή ποσότητα. Προτιμήστε κάτι που αρέσει στο παιδί, ώστε να είναι πιθανότερο να το φάει, αλλά αποφύγετε οτιδήποτε περιέχει πολλή ζάχαρη και λιπαρά ή είναι πικάντικο. Μερικές καλές επιλογές είναι φρυγανιές, δημητριακά πρωινού (χωρίς γάλα), ψωμί με λίγο τυρί κ.λπ. Μπορείτε επίσης να του δώσετε κάτι αλμυρό, όπως κράκερς ή αλμυρά μπισκότα, γιατί ο οργανισμός του έχει ανάγκη να αποκαταστήσει το νάτριο που έχασε. Τέλος, αρκετά κατευναστικό για τις στομαχικές ενοχλήσεις είναι το άμυλο. Δοκιμάστε να βράσετε σε μπόλικο νερό ρύζι, προσθέστε αλάτι και αφού βράσει,

σουρώστε το και δώστε στο παιδί κουταλίτσες από το νερό που περίσσεψε. Το άμυλο από το ρύζι, μαζί με το αλάτι θα το βοηθήσει να νιώσει άμεσα καλύτερα.

Σε ό,τι αφορά το γάλα, μέχρι πριν από λίγα χρόνια, ήταν κάτι «απαγορευμένο» για παιδιά με ιώσεις του πεπτικού συστήματος. Πλέον, αυτή η απαγόρευση δεν ισχύει και εφόσον το παιδί δεν κάνει πλέον εμετούς και αισθάνεται καλύτερα, μπορεί να αρχίσει να πίνει ξανά γάλα. Φροντίστε όμως να το εισάγετε στην διατροφή του σταδιακά, ξεκινώντας με μικρή ποσότητα.

### **...εάν έχει πυρετό;**

Ο πυρετός είναι άλλη μία κατάσταση που ενδέχεται να προκαλέσει αφυδάτωση, γι' αυτό και πάλι τα υγρά είναι απαραίτητα. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί πίνει συχνές γουλιές από χυμό φρούτου αραιωμένο με νερό, αφεψήματα (τσάι, χαμομήλι) ή γάλα. Οι σούπες αλλά και τα φρούτα, χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητά τους σε νερό, είναι επίσης ευεργετικά.

Το πρόβλημα με τις εμπύρετες ιώσεις είναι ότι συνήθως τα παιδιά αντιδρούν στην ιδέα να φάνε. Δεν χρειάζεται να τα πιέζετε, φροντίστε μόνο να εξασφαλίζετε ότι πίνουν υγρά και κάποιες στερεές τροφές πλούσιες σε νερό, που μπορεί να δείχνουν ελκυστικές, όπως γιαούρτι με φρούτα, κομπόστα, χυλός βρώμης με μερικές σταφίδες. Σε κάθε περίπτωση -είτε το παιδί έχει κρυολόγημα, είτε γαστρεντερίτιδα ή μόνο πυρετό- είναι αναμενόμενο να μην μπορεί να επιστέψει στις συνήθεις διατροφικές του συνήθειες για 2-3 μέρες! Μην το πιέσετε να φάει, γιατί μπορεί να πετύχετε το αντίθετο αποτέλεσμα!

**Πηγή:** [.mamamia.gr](http://.mamamia.gr)