

# Питание детей

## Часть 2

**Здоровый ребенок – это самая большая радость для родителей!**



Юлия Резникова

Натуropat. Руководитель медицинского центра «VitaTeva».

Член Израильской коллегии натуropатов.  
Автор метода психорефлексологии.

Ведущий преподаватель организации  
«Игуд» от МИДа Израиля.

Принципы здорового питания, основы диетологии и интернет-курсы для консультантов по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине на сайте [vitateva.com](http://vitateva.com)



**В прошлом выпуске мы начали разговор о том, что дети часто страдают от избытка мокроты и слизи.**

**Почему это происходит так часто именно у детей?**

1. Дети рождаются с недостаточно сформированной пищеварительной системой, и это нормальное явление. Но оно способствует образованию слизи.

2. Иммунная система у детей тоже не полностью сформирована.

3. Рост и развитие ребенка связаны с усвоением пищи – ведь только так можно получить все необходимые исходные материалы.

Чаще всего образование слизи связано с употреблением:

1. Молока и молочных продуктов;
2. Жиро содержащих продуктов;
3. Белой пшеничной муки;
4. Сахара.

Для того чтобы помочь ребенку выйти из болезненного состояния, нужно постараться исключить перечисленные продукты, заменив их более подходящими. Например, мо-

локо нужно использовать рисовое или миндальное. Белую муку попробуйте заменить цельной, в выпечку добавляйте муку спельты (полбы). А вместо сахара стоит использовать рисовый мед или кленовый сироп.

Кроме этого надо учитывать, какой температуры блюдо. Холодная пища вызывает слизь. Поэтому пища и соки должны быть комнатной температуры или теплыми.

### Чем кормить ребенка?

А вот список продуктов, которые способствуют повышению иммунитета и выведению избытка слизи у детей:

- Круглый рис – укрепляет пищеварение, питает организм.
- Цельный рис басмати – подсушивает.
- Пшено – устраняет избыток слизи из дыхательной системы, обладает антибактериальной активностью.
- Перловка – отлично подсушивает, особенно крупа серого цвета, то есть не до конца очищенная.
- Гречка – согревает
- Овсянка – улучшает пищеварение и укрепляет нервную систему.

- Киноа и амарант – идеальная пища для детей в сочетании с другими крупами.

- Рисовые макароны.

- Птица/рыба/яйца – один–два раза в день в небольших количествах. Для улучшения пищеварения лучше, чтобы мясо или рыба были перемолоты. Например, в виде тефтелей или супа с фрикадельками.

- Суп – обязательный компонент питания ребенка. При его приготовлении важно использовать корни, водоросли, разнообразные овощи, которые содержат много витаминов и минералов. И, конечно, нужно исключить суповую заправку.

- Из фруктов на этапе обострения заболевания лучше готовить компоты. В качестве сладостей подойдет курага, печенье из овсянки, желательно домашнего приготовления.

Следуйте этим рекомендациям, и уже через неделю вы увидите заметные улучшения. Продолжайте лечебное питание как минимум месяц и затем постепенно добавляйте новые продукты. При этом важно внимательно следить за самочувствием ребенка, и, возможно, вы увидите, какие компоненты пищи плохо действуют на малыша. Исключите их еще на месяц, а затем попробуйте снова.

### ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ:

У моей 10-летней дочери очень сильно сохнет кожа рук, а ладони при этом почти всегда потеют! Можете ли Вы нам помочь? Спасибо!

Валерия

Я думаю, что все дело в дисбалансе витаминов. Ей нужно получать дополнительно витамин Е -100МЕ в день. Также советую сделать анализы крови на витамин Д.