

case 1 熱があるとき

～幼児期の食事～



元気に育てよう
はだのっこ食育情報

まず、十分な水分摂取を心がけて

熱が出ると、発汗や呼吸数が増えてからだの水分がいつもより多く失われます。

同時にビタミンなどの消耗が激しく、粘膜を修復するためのたんぱく質も必要です。まずは、水、麦茶、イオン飲料、りんごの絞り汁、果物などで水分を補給しましょう。熱があると大人も食欲が落ちるように子ども同じです。

食事は食欲にあわせて…口当たりがよく、のどごしの良いものを少しずつ食べさせましょう。

ただし、病気のために「特別に」とイオン飲料やジュース、アイスクリームなどの味を覚えてしまうと治ってからも欲しがるので与えてしまいがちです。元気になったら普段の食事が食べられるようにしましょう。



熱があるとき

- ・水、麦茶、イオン飲料
- ・冷奴
- ・卵豆腐
- ・おろしりんご
- ・いちごなどの果物
- ・ゼリー、ヨーグルト、プリン
- ・アイスクリーム
- ・おかゆ、パンがゆ
- ・くず湯
- ・野菜スープ
- ・よく煮込んだうどん
- ・にゅうめん

復活期(熱が下がる)

- ・よく煮込んだうどん
- ・にゅうめん
(そうめんのあったかいもの)
- ・くず湯
- ・おかゆ、パンがゆ
- ・しらす、煮魚、焼き魚、はんぺんなど
- ・野菜スープ
- ・味噌汁
(だいこん、かぶ、豆腐、じゃがいもと玉ねぎ、お麩など)
- ・りんご、いちご、みかん、トマトなど
- ・冷奴、湯豆腐

ずっと一緒にいて、からだをさすってくれたこと、大好きな絵本を読んでくれたこと、普段は食べられないアイスクリームを食べさせてくれたことなど、病気の際の出来事は家族のやさしさやあたたかさを感じる機会であり、子どもたちの記憶に残ることも多いようです。

