



## Regimul alimentar în caz de vărsături pentru copilul de peste 1 an

### Prima zi

După ultima vărsătură, este important să se facă repaus digestiv, ceea ce înseamnă că nu trebuie să mănânce sau să bea nimic timp de 2 ore. După acest interval, se vor administra lichide treptat, la fiecare 5 minute, începând cu lingurița sau seringă de 5 ml. Apoi, se poate continua cu paiul și, treptat, cu paharul, până când se ajunge la aproximativ 60 ml pe oră sau 1,5 L / zi.

Dacă copilul varsă din nou, procesul trebuie reluat, începând de la ultima vărsătură. Odată ce copilul nu mai varsă și începe să tolereze lichidele, se poate trece treptat la alimente solide.

### A doua zi

Pe parcursul zilei, copilul poate primi apă plată sau ceai din plante, cum ar fi mentă sau sunătoare, în care se adaugă o linguriță de glucoză pulvis la fiecare 100 ml. Dacă preferă laptele praf, se poate administra lapte praf fără lactoză.

**Ora 07:00** - Ceai, pâine prăjită, sticksuri, covrigei sărați

**Ora 10:00** - Mar copt, compot de mere, banană bine coaptă fie pasată fie tăiată felii subțiri, biscuiți simpli, brânză de vaci sau telemea de vaci

**Ora 14:00** - Supă de morcovi, supă de zarzavat cu morcov + albitură ( păstărnac, țelină, pătrunjel), fără roșie, ceapă sau cartof; piept de pui, pulpe de pui fără piele, carne + macaroane fără unt / ulei

**Ora 17:00** – Mar copt, compot de mere, banană bine coaptă fie pasată fie tăiată felii subțiri, biscuiți simpli, brânză de vaci sau telemea de vaci

**Ora 21:00** - Carne fiartă + garnituri + dovlecel + morcovi

### A treia zi

Pe parcursul zilei, copilul poate primi apă plată sau ceai din plante, cum ar fi mentă sau sunătoare, în care se adaugă o linguriță de glucoză pulvis la fiecare 100 ml. Dacă preferă laptele praf, se poate administra lapte praf fără lactoză.

**Ora 07:00** - Ceai, pâine prăjită + brânză de vaci

**Ora 10:00** - Banană + măr copt sau crud + biscuiți simpli, compot de caise fără zahăr, brânză de vaci sau telemea de vaci

**Ora 14:00** - Supă de zarzavat fără țelină + dovlecel + morcovi + carne de pui fie piept sau pulpe fără piele SAU carne de vită

**Ora 17:00** - Banană + măr copt sau crud + biscuiți simpli, compot de caise fără zahăr, brânză de vaci sau telemea de vaci

**Ora 21:00** - Carne de pui fie piept sau pulpe fără piele SAU carne de vită

### Zilele 4 - 7

Pentru zilele 4 - 5, putem adăuga în meniu orez fiert și carne friptă sau la grătar, fie de pui, fie de vită. În ziua a șasea, putem introduce un iaurt simplu cu biscuiți simpli, iar ulterior, putem adăuga și un ou fiert tare.

### Foarte important!

- Alimentele trebuie să fie proaspete, bine preparate termic, iar termenul de expirare trebuie verificat cu atenție.
- Sunt interzise alimentele grase, cremele, prăjelile, cruditățile, prăjiturile și produsele cumpărate din comerț.
- Atât mama, cât și copilul trebuie să-și spele mâinile meticolos cu apă și săpun înainte de a mânca și după utilizarea toaletei.
- Evitați păstrarea alimentelor perisabile pe suprafețe necorespunzătoare, cum ar fi mesele sau noptierele.