

detkityumen.ru

## Полезные напитки для наших деток

*Какие напитки предложить ребёнку? Что полезно для детского организма, а от чего стоит пока воздержаться? Иногда родители, изо всех сил старающиеся сбалансировать рацион малыша, почему-то совершенно забывают о том, что полезным должна быть не только пища, но и напитки, которые пьёт ребёнок.*

### **Вода.**

Она, безусловно, занимает первое место в списке самых полезных для детей напитков, и заменить её не может ничто. Вода является неотъемлемой составляющей рациона питания каждого человека, в том числе и детей. В воде содержится фтор, йод, кальций, магний и натрий. Вредной может быть только вода, в которой содержатся всевозможные примеси. Поэтому перед употреблением, воду необходимо тщательно очистить с помощью фильтра. Не нужно кипятить воду перед употреблением, но и пить из-под крана тоже не рекомендуется.

### **Какао.**

Это, наверное, самый популярный, среди детворы напиток, но давать его можно только с 2- 3- х летнего возраста. Какао содержит калий, фосфор, железо, ниацин, магний. Также, этот напиток содержит и кофеин, но в очень маленьком количестве, поэтому какао оказывает на организм ребенка минимальное стимулирующее и тонизирующее действие. Не стоит забывать и о том, что какао относится к числу продуктов, способных вызвать аллергическую реакцию, поэтому детям, склонным к аллергиям, не следует водить его в рацион. Если же противопоказаний нет, то какао разрешается давать изредка, не чаще 3-4 раз в неделю.

### **Фруктовые соки.**

Соки содержат большое количество витаминов, минералы, лимонную, яблочную и винную кислоты. Некоторые виды соков содержат сорбитол, биотин, ниацин. Сок обладает теми же полезными свойствами, что и фрукты, из которых он приготовлен. Например, грейпфрутовый сок защищает от онкологических заболеваний, клюквенный - от воспаления мочевого пузыря, яблочный – помогает предотвратить развитие умственных болезней, а в вишневом соке содержится большое количество антиоксидантов. Напитки, приготовленные из клюквы и цитрусовых, помогают организму ребенка противостоять инфекции.

Однако, стоит помнить о том, что из-за содержания сахаров сок отрицательно действует на эмаль зубов. Также, в ходе ряда исследований, канадские ученые доказали, что фруктовым соком нельзя запивать лекарства, так как снижается эффективность медикаментов. Не следует увлекаться очень популярными сейчас «фрешами» -концентрированными свежевыжатыми соками. Ребёнку лучше развести свежевыжатый сок чистой питьевой водой.

### **Сладкая газировка.**

На сегодняшний день, такие напитки очень популярны среди детей, подростков и молодежи. В них содержатся: сахар, лимонная, яблочная, ортофосфорная кислоты, углекислый газ. Пользы от этих напитков никакой, а вот вред очень даже существенный. Употребление сладких газированных напитков увеличивает риск развития сахарного диабета, ожирения; кислота, сахар, или его заменители, в полном смысле слова разъедают зубную

эмаль, вызывая кариес, вымывают кальций из костей, обостряют заболевания желудочно-кишечного тракта, вызывают заболевания мускульной системы человека. Поэтому, включать эти напитки в рацион ребёнка, да и взрослого человека - совершенно не рекомендуется.

### **Молочные напитки.**

К ним можно относиться: молоко, а также кисломолочные напитки, такие как кефир, простокваша, ряженка, питьевой йогурт. Они содержат: полезные кисломолочные бактерии, кальций, медь, фосфор, витамины А, Д, В, Е, натрий, магний, калий. Регулярное употребление молочных напитков помогает нормализовать работу пищеварительного тракта, а также обмен веществ, также они улучшают работу сердечно-сосудистой системы, укрепляют кости, выводят токсины из организма, оказывают положительное влияние на память, нормализуют сон.

Детям не стоит давать цельное молоко, так как оно может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Малышу старше года можно предложить не очень жирное молоко, но не более 1 стакана в день. Молоко можно давать только тем детям, которые не страдают непереносимостью коровьего белка.

### **Чай.**

Чай содержит биофлаваноиды, которые помогают организму сопротивляться инфекциям, танин, успокаивающий воспаление, теofilлины – о помогающие справиться с кашлем. Некрепкий чай можно начинать давать детям с 1,5-2 лет, лучше разбавлять его молоком. Желательно, чтобы ребёнок не привыкал пить сладкий чай, но если малыш напрочь отказывается от несладкого напитка, то сахара добавляйте совсем чуть-чуть. Очень хорошо пить чай с лимоном, липовым цветом, или шиповником – они усилят полезные свойства напитка.

### **Компот.**

Детям старше года можно предложить компот из свежих, или замороженные фруктов – но не стоит забывать о том, что большинство фруктов и ягод являются потенциальными аллергенами.

Традиционно зимним можно назвать компот из сухофруктов. Он богат минеральными солями и пектином, очень полезен тем, что помогает кишечнику малышей работать без сбоев.

Автор: Элина Киян , по материалам сайта [Закаливание](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category141/765/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/category141/765/)