



В жаркую погоду потребность малыша в жидкости увеличивается, и мамы часто задаются вопросом, что же полезнее предложить крохе для утоления жажды – воду, сок, компот или молоко? Давайте разбираться вместе. Казалось бы, что сложного в выборе воды или напитков для детей, разве тут можно ошибиться? Но даже в таком простом вопросе встречаются заблуждения, и иногда очень опасные для здоровья. Рассмотрим самые частые из них.

Даже бутилированную специальную детскую воду не стоит давать детям без кипячения. Продукты детского питания проходят тщательные проверки, аттестации и сертификации. Детская вода всегда высшей категории, а значит, из лучших глубоких

источников. Она не содержит в себе вредных химических примесей и тяжелых металлов, не хлорируется, проходит обработку при помощи озона и ультрафиолета, поэтому после такого воздействия в воде не остается вредных примесей. Разливается она в пластиковые бутылки, которые производятся путем горячего выдува, а значит, стерильные внутри, к тому же качество пластика всегда проверяется дополнительно. Такая вода должна быть химически и бактериологически безопасна. А полагаться на честность производителя и давать ребенку детскую воду без кипячения – личное дело каждого. Но надо сказать, что при кипячении все полезные минеральные вещества, особенно необходимые детям йод и фтор, выпадают в осадок. А ежедневное потребление воды с полноценным содержанием фтора и йода является профилактикой кариеса и гипотиреоза – состояний, обусловленных длительным недостатком гормонов щитовидной железы, приводящим в тяжелых случаях к развитию кретинизма у детей.

Плохо, когда ребенок не пьет соки, компоты, а отдает предпочтение воде. Это не плохо. Вода – единственный продукт с нулевой калорийностью, хорошо утоляющий жажду, а значит, выпивая даже значительное количество в сутки жидкости без вкуса, цвета и запаха, не увеличивается суточная калорийность рациона и исключена вероятность избыточного веса. Питьевая вода не содержит углеводов, а значит, исключена нагрузка на поджелудочную железу, которая вынуждена реагировать выработкой инсулина даже при малейшем поступлении углеводов в кровь. А как известно, злоупотребление сладостями может привести к развитию сахарного диабета. Компоты и соки, напротив, сплошные углеводы, но большое достоинство этих напитков для детей в том, что они содержат достаточно высокое количество витаминов, особенно витамина С. Не случайно подчеркивается, что именно для здоровых детей, так как есть заболевания, при которых нельзя употреблять подобные напитки. Так, при воспалительных заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта необходимо исключить воздействие кислых продуктов на их слизистую. А при дисметаболической нефропатии (разновидность нарушения обмена веществ, которая проявляется образованием и выведением солей оксалатов почками) исключаются продукты, содержащие витамин С.

Любая минеральная вода полезна для детей, и ее можно давать без ограничений. Опасное заблуждение. К любой минеральной воде нужно относиться как к лекарству, так как минеральные вещества, входящие в ее состав в зависимости от их концентрации, оказывают на организм то или иное лечебное и профилактическое действие, а значит, минеральная вода не подходит для утоления жажды. Лечебные минеральные воды имеют минерализацию выше 2 г/л, а все, что ниже, – это столовые минеральные воды, которые можно употреблять в качестве питья для детей, но только взрослым и здоровым детям старше 7 лет. Так что маленьким деткам их не стоит давать.

Соки, особенно свежавыжатые, очень полезны для крохи, поэтому их можно давать в любое время и в любом количестве. Большинство из нас уверены в абсолютной полезности соков. Действительно, это же живые витамины, полученные из фруктов, овощей и ягод! Но на самом деле любые герметично упакованные продукты, а особенно детские, проходят физическую (например, термическую) обработку для исключения роста и размножения болезнетворных бактерий. А под воздействием высоких температур витамины разрушаются, поэтому пастеризованные соки производители

вынуждены искусственно обогащать витаминами. Получается, что, предлагая малышам соки, мы за счет сладких напитков для детей увеличиваем калорийность рациона, нагружаем поджелудочную железу, что при определенных условиях может стимулировать развитие сахарного диабета и ожирения. В более выгодном положении оказываются свежевыжатые соки – их состав остается практически неизменным (если не считать небольшого снижения концентрации витамина С). Но в детском питании их нужно использовать очень осторожно, разбавляя водой в пропорции 1 : 2, так как высокая концентрация живых фруктовых кислот сильно раздражает слизистую пищевода и желудка, что может спровоцировать развитие гастрита (воспаление слизистой желудка). А большое содержание в свежевыжатых соках грубоволокнистой ткани и пектина может вызвать у ребенка понос.

Детям можно давать не яркоокрашенные газированные напитки типа лимонада. Это мнение является ошибочным. Во-первых, любой промышленный газированный напиток не предназначен для употребления детьми младшего возраста, так как в нем содержится запрещенная для малышей углекислота. К производству и составу продуктов для детей старшего возраста уже не предъявляется таких строгих требований, как для малышей, а значит, в таких напитках присутствуют ненужные детскому организму ароматизаторы, красители, консерванты, подсластители, использование которых в детском возрасте исключено. Ну, и главное ограничение в использовании газированных напитков, в том числе минеральных вод, – это содержание в них углекислоты. На органы пищеварительного тракта ребенка она оказывает сначала раздражающее действие, а затем провоцирует заболевания желудочно-кишечного тракта: детский организм не способен быстро освободиться от пузырей воздуха, поэтому малыш начинает беспокоить боль в животе и метеоризм (повышенное газообразование). Если же воздух выходит из организма в виде отрыжки, что часто случается у маленьких деток из-за неокрепшего сфинктера (круговая мышца, которая отделяет пищевод от желудка), это чревато забросом желудочного содержимого, а значит, соляной кислоты в пищевод, что провоцирует развитие эзофагита (воспаление слизистой пищевода). Так что лучше оградить малышей от любых газированных напитков.

Молоко можно давать вместо воды – так полезнее для организма. Важно понимать, что молоко – это не питье для детей, это еда! В среднем в 100 мл молока 3–4% жирности содержится 60 ккал. Ребенку от 4 до 6 лет нужно выпивать 900–1000 мл жидкости в день в виде чаев, воды, кефира, компота и пр. – их суточная калорийность составляет примерно 300 ккал. Если же все питье заменить молоком, то в сутки ребенок вместе с молоком получит 600 ккал, что на 300 ккал превышает норму. Кроме того, молоко плохо утоляет жажду, содержит в себе хоть и хорошо перевариваемые, но жиры. А значит, органы пищеварения будут вынуждены работать постоянно (что может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта) – вырабатывать жирные кислоты и ферменты для переваривания молока, в отличие от воды, которая практически не активизирует процессы пищеварения. Не исключено, что при избыточном потреблении молока организм малыша не справится с высокой концентрацией лактозы, и его начнут беспокоить боли в животе, жидкий водянистый стул и метеоризм. Ну и, наконец, молоко является одним из главных источников кальция. А его избыточное потребление негативно скажется на работе почек с возможным развитием мочекаменной болезни.

В жаркую погоду потребность малыша в жидкости увеличивается, и мамы часто задаются вопросом, что же полезнее предложить крохе для утоления жажды – воду, сок, компот или молоко? Давайте разбираться вместе.

Казалось бы, что сложного в выборе воды или напитков для детей, разве тут можно ошибиться? Но даже в таком простом вопросе встречаются заблуждения, и иногда очень опасные для здоровья. Рассмотрим самые частые из них.

Даже бутилированную специальную детскую воду не стоит давать детям без кипячения. Продукты детского питания проходят тщательные проверки, аттестации и сертификации. Детская вода всегда высшей категории, а значит, из лучших глубоких источников. Она не содержит в себе вредных химических примесей и тяжелых металлов, не хлорируется, проходит обработку при помощи озона и ультрафиолета, поэтому после такого воздействия в воде не остается вредных примесей. Разливается она в пластиковые бутылки, которые производятся путем горячего выдува, а значит, стерильные внутри, к тому же качество пластика всегда проверяется дополнительно. Такая вода должна быть химически и бактериологически безопасна. А полагаться на честность производителя и давать ребенку детскую воду без кипячения – личное дело каждого. Но надо сказать, что при кипячении все полезные минеральные вещества, особенно необходимые детям йод и фтор, выпадают в осадок. А ежедневное потребление воды с полноценным содержанием фтора и йода является профилактикой кариеса и гипотиреоза – состояний, обусловленных длительным недостатком гормонов щитовидной железы, приводящим в тяжелых случаях к развитию кретинизма у детей.

Плохо, когда ребенок не пьет соки, компоты, а отдает предпочтение воде. Это не плохо. Вода – единственный продукт с нулевой калорийностью, хорошо утоляющий жажду, а значит, выпивая даже значительное количество в сутки жидкости без вкуса, цвета и запаха, не увеличивается суточная калорийность рациона и исключена вероятность избыточного веса. Питьевая вода не содержит углеводов, а значит, исключена нагрузка на поджелудочную железу, которая вынуждена реагировать выработкой инсулина даже при малейшем поступлении углеводов в кровь. А как известно, злоупотребление сладостями может привести к развитию сахарного диабета. Компоты и соки, напротив, сплошные углеводы, но большое достоинство этих напитков для детей в том, что они содержат достаточно высокое количество витаминов, особенно витамина С. Не случайно подчеркивается, что именно для здоровых детей, так как есть заболевания, при которых нельзя употреблять подобные напитки. Так, при воспалительных заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта необходимо исключить воздействие кислых продуктов на их слизистую. А при дисметаболической нефропатии (разновидность нарушения обмена веществ, которая проявляется образованием и выведением солей оксалатов почками) исключаются продукты, содержащие витамин С.

Любая минеральная вода полезна для детей, и ее можно давать без ограничений. Опасное заблуждение. К любой минеральной воде нужно относиться как к лекарству, так как минеральные вещества, входящие в ее состав в зависимости от их концентрации, оказывают на организм то или иное лечебное и профилактическое действие, а значит, минеральная вода не подходит для утоления жажды. Лечебные минеральные воды имеют минерализацию выше 2 г/л, а все, что ниже, – это столовые минеральные воды, которые можно употреблять в качестве питья для детей, но только взрослым и здоровым детям старше 7 лет. Так что маленьким деткам их не стоит давать.

Соки, особенно свежавыжатые, очень полезны для крохи, поэтому их можно давать в любое время и в любом количестве. Большинство из нас уверены в абсолютной полезности соков. Действительно, это же живые витамины, полученные из фруктов, овощей и ягод! Но на самом деле любые герметично упакованные продукты, а особенно детские, проходят физическую (например, термическую) обработку для исключения роста и размножения болезнетворных бактерий. А под воздействием высоких температур витамины разрушаются, поэтому пастеризованные соки производители

вынуждены искусственно обогащать витаминами. Получается, что, предлагая малышам соки, мы за счет сладких напитков для детей увеличиваем калорийность рациона, нагружаем поджелудочную железу, что при определенных условиях может стимулировать развитие сахарного диабета и ожирения. В более выгодном положении оказываются свежевыжатые соки – их состав остается практически неизменным (если не считать небольшого снижения концентрации витамина С). Но в детском питании их нужно использовать очень осторожно, разбавляя водой в пропорции 1 : 2, так как высокая концентрация живых фруктовых кислот сильно раздражает слизистую пищевода и желудка, что может спровоцировать развитие гастрита (воспаление слизистой желудка). А большое содержание в свежевыжатых соках грубоволокнистой ткани и пектина может вызвать у ребенка понос.

Детям можно давать не яркоокрашенные газированные напитки типа лимонада.

Это мнение является ошибочным. Во-первых, любой промышленный газированный напиток не предназначен для употребления детьми младшего возраста, так как в нем содержится запрещенная для малышей углекислота. К производству и составу продуктов для детей старшего возраста уже не предъявляется таких строгих требований, как для малышей, а значит, в таких напитках присутствуют ненужные детскому организму ароматизаторы, красители, консерванты, подсластители, использование которых в детском возрасте исключено. Ну, и главное ограничение в использовании газированных напитков, в том числе минеральных вод, – это содержание в них углекислоты. На органы пищеварительного тракта ребенка она оказывает сначала раздражающее действие, а затем провоцирует заболевания желудочно-кишечного тракта: детский организм не способен быстро освободиться от пузырей воздуха, поэтому малышей начинает беспокоить боль в животе и метеоризм (повышенное газообразование). Если же воздух выходит из организма в виде отрыжки, что часто случается у маленьких деток из-за неокрепшего сфинктера (круговая мышца, которая отделяет пищевод от желудка), это чревато забросом желудочного содержимого, а значит, соляной кислоты в пищевод, что провоцирует развитие эзофагита (воспаление слизистой пищевода). Так что лучше оградить малышей от любых газированных напитков.

Молоко можно давать вместо воды – так полезнее для организма. Важно понимать, что молоко – это не питье для детей, это еда! В среднем в 100 мл молока 3–4% жирности

Что должен маленький ребенок пить летом

Автор: Administrator
07.08.2018 09:23 -

содержится 60 ккал. Ребенку от 4 до 6 лет нужно выпивать 900–1000 мл жидкости в день в виде чаев, воды, кефира, компота и пр. – их суточная калорийность составляет примерно 300 ккал. Если же все питье заменить молоком, то в сутки ребенок вместе с молоком получит 600 ккал, что на 300 ккал превышает норму. Кроме того, молоко плохо утоляет жажду, содержит в себе хоть и хорошо перевариваемые, но жиры. А значит, органы пищеварения будут вынуждены работать постоянно (что может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта) – вырабатывать жирные кислоты и ферменты для переваривания молока, в отличие от воды, которая практически не активизирует процессы пищеварения. Не исключено, что при избыточном потреблении молока организм малыша не справится с высокой концентрацией лактозы, и его начнут беспокоить боли в животе, жидкий водянистый стул и метеоризм. Ну и, наконец, молоко является одним из главных источников кальция. А его избыточное потребление негативно скажется на работе почек с возможным развитием мочекаменной болезни.

Источник: https://www.9months.ru/pitanie_malysh/6166/pochemu-mnogo-soka-opasno-a-mineralnoy-vodoy-nelzya-utolyat-zhazhdu-razbiraemsysya-что-должен-маленький-ребенок-пить-летом
Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=1&t=35251>