



НАПИТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ: РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В жаркую летнюю пору потребность в напитках усиливается. Родителям стоит предлагать малышу больше жидкости – но какой именно? Разбираемся в тонкостях.

Все специалисты сходятся во мнении, что лучшим для ребенка напитком является простая негазированная вода без добавок. Однако для обогащения вкусовой палитры можно предложить ребенку и другие напитки.

Родителям важно понимать, что если ребенок не пьет воду, но с удовольствием пьет (и даже просит) соки и другие сладкие напитки – это значит, что он хочет не пить, а хочет сладкого.

Соки

Они содержат довольно большое количество сахара – как добавляемого искусственно, так и природного. Если ребенок постоянно пьет соки, велика вероятность появления избыточного веса/ожирения, повреждения зубной эмали, снижению аппетита и других нарушений пищевого поведения.

- Первыми в рацион малыша вводят осветленные соки (яблочный, грушевый), позже можно добавлять соки с мякотью (они намного полезнее осветленных). Соки из citrusовых вводят последними.
- Сок лучше разбавить водой на половину (или больше) для снижения концентрации сахара и кислотности.
- Соки не следует давать ночью или перед сном. После того, как малыш попил, лучше почистить зубы.
- Не следует поощрять длительное «посасывание» сока из трубочки.

- Не нужно увлекаться свежевыжатыми натуральными соками и тем более добавлять в них сахар – они итак содержат чрезмерно много сладкого компонента.

Компоты/морсы

Эти напитки можно вводить с 4-х месяцев (в зависимости от рекомендации производителя). Как и для соков, для компотов существует правило – в них не стоит добавлять сахар, и они не должны быть слишком концентрированными.

Детские травяные чаи

Ромашка, фенхель, укроп, мята, шиповник и т.д. также рекомендованы производителями с 4-х месяцев. Они имеют довольно специфический вкус, а польза в медицинском плане сомнительна. Однако если малышу нравится такой вкус, можно смело вводить травяные чаи в рацион.