

МОЛОКО, ЧАЙ, СОК, ВОДА МАЛЫШУ НУЖНЫ ВСЕГДА!



Помните песенку водовоза из старого кинофильма о том, что «...без воды и ни туды, и ни сюды»? Эта нехитрая истина тем более справедлива для малышей, организм которых состоит из жидкости на 95%, тогда как взрослого – только на 75%.

Вода необходима организму ребенка для обменных процессов. Адекватное количество воды в организме способствует поддержанию постоянной температуры тела, а ее отсутствие

переносится труднее, чем отсутствие пищи, особенно детьми. Чем меньше возраст ребенка, тем большее количество воды ему нужно.

Суточная норма потребления жидкости ребенком на 1 кг массы тела: от 1 до 3 лет – 80 мл; от 4 до 6 лет – 50 мл.

Главными органами, поддерживающими водный баланс в организме, являются почки, которые регулируют диурез, а также легкие и кожа.

Ребенку в возрасте от 2 до 4 - 5 лет необходим режим, включающий 4 - 5 - разовое питание. Каждый прием пищи желательно заканчивать питьем.

Не следует заставлять ребенка пить, если он не хочет. Через некоторое время он сам вас об этом попросит. Но предложить нужно обязательно.

Приведем некоторые «варианты» питья, которые можно использовать при составлении режима питания малыша.

1. Завтрак: суррогатный кофе с молоком в пропорции 50/50, молока можно побольше (кофе ни в коем случае не натуральный, так как он содержит кофеин, обладающий возбуждающим эффектом); очень хорош зеленый чай или некрепкий черный чай (можно с молоком или лимоном); какао на молоке.
2. Обед: компот из свежих фруктов (или сухофруктов); сок (предпочтительнее свежевыжатый, так как он содержит большее количество витаминов и минеральных веществ по сравнению с консервированным). Покупая сок, проверьте срок годности. Необходимо учитывать индивидуальную переносимость продуктов ребенком, поэтому лучше покупать моносоки (включающие один вид фруктов).
3. Полдник: молоко, кисломолочные продукты (кефир, ряженка, простокваша, йогурт – в индивидуальной упаковке). Молоко считается одним из наиболее важных продуктов питания детей дошкольного возраста. Оно является источником минеральных веществ (кальция и фосфора), полноценных белков, витамина А и В. Жир молока представляет собой тонкую эмульсию, которая легко усваивается организмом ребенка. Общее рекомендуемое количество молока и кисломолочных продуктов для детей от 2 до 6 лет составляет 500 мл в день.
4. Ужин: любой из уже рассмотренных напитков, за исключением возбуждающих (какао, кофе).

5. На ночь: если ребенок испытывает голод, то дайте ему стакан кефира или молока (можно с булочкой).

Если в течение дня малыш просит пить, лучше всего предложить ему простую кипяченую воду.

Отдельно стоит поговорить о получивших широкое распространение газированных напитках. Они вкусные, и дети их любят. Но газированная вода содержит углекислоту, которая нежелательна для желудочно-кишечного тракта ребенка, а такие напитки, как кока-кола и пепси-кола, содержат кофеин, действующий возбуждающе. Поэтому употребление газированных напитков следует ограничить.

Многие напитки, соки содержат большое количество сахара, поэтому детям, предрасположенным к полноте, их употребление необходимо уменьшить.

Не забывайте, что весной организм ребенка нуждается в большем количестве витаминов, особенно витамина С, поэтому старайтесь включать в меню лимонный сок, морс из клюквы, отвар шиповника.

Клюквенный кисель Вам понадобится 35 г клюквы, 20 г сахара, 8 г картофельной муки.

Клюкву следует перебрать, тщательно промыть, ошпарить кипятком и отжать сок. Затем проварить выжимки в течение 5 - 10 мин., процедить, добавить сахар, довести до кипения и, постоянно помешивая, влить разведенную в отжатом охлажденном соке картофельную муку.

Лимонно-медовый напиток Отжать сок одного лимона. 20 г меда развести в небольшом количестве теплой кипяченой воды и соединить с лимонным соком. Затем добавить необходимое количество свежekiпяченой охлажденной воды и перемешать.

**Консультант: М.В. Копытько, научный сотрудник
Отдела детского питания НИИ питания РАМН**

Журнал "За обе щеки"