

ЗДОРОВОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-11 ЛЕТ

ПЕЙ
ДОСТАТОЧНО



Вода

обеспечьте ребенку постоянный доступ

Является хорошим выбором в течение дня, потому что он увлажняет, не обеспечивая дополнительную энергию (калории / килоджоули) или нанося вред зубам. Дети с удовольствием пьют воду с ароматом огурца, апельсина, лимона, мяты – для этого небольшое количество этих продуктов можно положить в кувшин или в бутылочку. Также нет ничего плохого в слегка газированной воде – многие дети пьют ее с большим удовольствием.

ПИТЬ
РЕГУЛЯРНО

Молоко, питьевые кефиры, ряженка или растительные альтернативы молока

– рекомендовано включать в рацион регулярно. Молоко (примерно 200–250мл) – это отличный источник питательных веществ, особенно белка, витаминов группы В, йода и кальция. Молочные напитки, содержащие добавленные сахара, такие как молочные коктейли, горячий шоколад и соленые напитки стоит лимитировать. Растительные альтернативы обогащенные кальцием можно предлагать вместо коровьего молока или для приготовления смузи.



СОК

0–1 года – не давать (AAP)
1–3 лет не более 100мл
4–6 лет не более 170мл
7–18 лет – 220–250мл

РАЗ В ДЕНЬ



Фруктовые и овощные соки, компоты и смузи

– раз в день. Вне зависимости от типа отжима, они могут стать источником важных витаминов и минералов, а смузи еще и клетчатки. Тем не менее, они также содержат сахара и кислоты, которые могут быть вредны для зубов, рекомендуется ограничивать их одним средним стаканчиком в день. 150–200 мл смузи – одной из 5 порций овощей и фруктов. Соки можно разбавлять водой для снижения кислотности и сахаров. Компоты имеют не такую высокую кислотность (лучше варить не добавляя лишний сахар), отлично всасывается и подходит в случае, если ребенок себя неважно чувствует и отказывается от простой воды.

Безсахаровые газированные напитки

Насыщают организм влагой и не содержат дополнительных сахаров. Но газированные напитки могут содержать кислоты, которые могут негативно сказываться на состоянии зубов, а также кофеин. Если у ребенка диагностирован лишний вес и в его рационе присутствуют сладкая газировка – напитки без содержания сахара могут послужить временной альтернативой.

ИНОГДА



Чай, горячий шоколад и кофе

Кофеин, естественно, присутствует в этих напитках делая их не самыми лучшими источниками жидкости. Кофеин безвреден с небольшими дозировками, но следует избегать употребления этих напитков большими чашками. Детям до 4 лет вообще можно их избегать, а после 4 лет не рекомендуется превышать потребление 45мг и если желание купить напиток – стараться выбирать без кофеина.

ИЗРЕДКА
(минимум, если
содержит кофеин)



СОДЕРЖАНИЕ КОФЕИНА

- Чашка черного чая (250мл) - 25-48мг
- Зеленый чай (250мл) - 25-28мг
- Кофе (250мл) - 95-130мг
- Чашка настоящего горячего шоколада (250мл) - 13мг
- Шоколадное молоко (250мл) - 5мг
- Кола (330мл) - 34мг
- Кола без сахара (330мл) - 45мг

Сладкие напитки и газировка

Лучше избегать, поскольку они содержат много сахара и не содержат никаких других питательных веществ. Они также могут содержать кислоты, которые могут быть вредными для зубов. Некоторые такие напитки содержат кофеин. По статистике сладкие напитки один из основных источников сахара в рационе современного ребенка, однако именно от него отказаться проще всего.

ИЗБЕГАТЬ



ИСКЛЮЧИТЬ
(не подходит
для детей)

Спортивные и энергетические напитки

Не подходят для питания детей (запрещены к продаже детям до 16 лет в Великобритании) могут содержать слишком много сахара и кофеина и других стимулирующих веществ. Эти напитки не подходят для маленьких детей.



Потребность ребенка в жидкости зависит от многих факторов. EFSA и британская ассоциация питания рекомендуют 6-8 стаканов жидкости в день (150-200мл)

Отсутствие жестких рамок в этом вопросе поможет родителю перестать переживать из-за норм и научить ребенка слышать свои собственные потребности.