

Лето: чем утолить жажду ребенка



Набегавшись под жарким летним солнцем, малыш хочет пить? Чем угостить его со вкусом и пользой?

Вода.

Лучше всего поить малышей специализированной детской водой, поскольку она соответствует потребностям детского организма и требованиям безопасности, что особенно важно летом. Вскрытую бутылку можно хранить в холодильнике не больше 48 часов.

Некрепкий чай.

Зеленый чай лучше утоляет жажду, но многие из нас предпочитают черный – он вкуснее и ароматнее, особенно если в него добавить ягоды, фрукты, травы или листья мяты, черной смородины, малины, земляники, брусники. Такие чаи нужно настаивать не меньше 15 минут, а потом остужать. Кстати, приготовить чай можно и без чая, заварив кипятком листья и плоды малины, смородины, черники, земляники, шиповника, мяты. Такие напитки не только избавят от жажды, но и принесут малышу большую пользу. И, наконец, обратите внимание на специальные детские чаи, они содержат разные комбинации трав, концентраты натуральных соков и плодов.

Морсы и компоты.

Летом их можно готовить из смородины, малины, ежевики, ранних сортов яблок и груш. Фрукты и ягоды улучшают работу пищеварительных желез и повышают аппетит, что совсем не помешает в жару, когда процесс переваривания пищи идет с трудом, а еще они снабжают малышей минеральными веществами, которые так быстро теряются летом с потом. Чтобы сохранить полезные свойства ягод и фруктов, действовать нужно так: залейте их кипятком, добавьте немного сахара и лишь затем доведите до кипения. После чего сразу снимите компот или морс с огня и дайте настояться. Сейчас, когда в отвар перешли природные сахара, содержащиеся во фруктах, можно добавить в напиток оставшееся количество сахара. Будьте осторожны, слишком сладкие напитки жажду не утоляют.

Соки.

Традиционные 100%-ные соки не очень подходят для утоления жажды: если пить их помногу, можно вызвать раздражение желудочно-кишечного тракта малыша и перегрузить его почки. Летом нужно разводить их питьевой водой в соотношении 1:1. И еще: промышленные соки для «взрослых» можно предложить малышу старше двух лет.

Выбирая, чем напоить малыша, учитывайте свойства фруктов и ягод, на основе которых приготовлен напиток. Кислые плоды могут усилить воспаление желудочно-кишечного тракта, а ягоды и фрукты ярких цветов – спровоцировать аллергию.

Под запретом

Газировка.

Большинство из этих напитков содержит небезопасные для здоровья малышей ингредиенты: синтетические вкусовые добавки и красители, ароматизаторы и консерванты, много углекислоты. Все эти составляющие могут вызывать воспаление желудочно-кишечного тракта (в большей степени обычно страдает желудок и поджелудочная железа), спровоцировать аллергию и не лучшим образом повлиять на работу почек. К тому же в газировке содержится много углеводов

(сахара), который не сразу чувствуется как раз за счет «газированнойности», а они, как мы помним, мешают утолению жажды.

Квас.

Поскольку его получают в процессе брожения, не стоит давать его малышам до 3 лет.