

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



В жару все мы пьем гораздо больше, чем обычно. А дети особенно. И это естественно: обмен веществ у них идет быстрее, чем у взрослых, чувство жажды обостряют беготня, игры. Сколько должен пить ребенок? Обычная норма рассчитывается так: 40–50 мл жидкости на килограмм веса. В это количество входит суп и другая жидкая пища (йогурты, молоко). В жаркие летние дни ребенок может пить в полтора–два раза больше. Не стоит ограничивать его в жидкости. Организм сам регулирует собственные нормы, поэтому поить ребенка нужно по потребности. Но из этого правила есть исключение: если ребенок страдает хроническими заболеваниями сердца или почек, его питьевой режим согласовывается с врачом.

Это важно знать!

В сильную жару у маленьких детей может наступить обезвоживание организма. Признаки легкого обезвоживания – слабость, вялость, головокружение. В такой ситуации поите ребенка каждые 5–10 минут, давая ему по несколько глотков теплой воды, сока или морса. Для сильного обезвоживания характерны такие симптомы: пересохший рот и губы, вялость, сонливость, редкое мочеиспускание, моча темного цвета, запавшие глаза. Это опасное состояние, поэтому, как можно быстрее нужно доставить малыша в больницу.

Что лучше пить в жару? Считается, что лучше всего утоляет жажду обыкновенная питьевая столовая вода.

Разберемся с водой

Идеальный вариант – детские столовые воды. В них низкое содержание минеральных веществ, они не повышают нагрузку на почки, но вместе с тем помогают поддерживать в организме солевой баланс. А вот лечебную минералку детям можно давать только по назначению врача. Если вы покупаете обычную питьевую воду, летом лучше брать газированную: углекислый газ препятствует развитию в ней болезнетворных микроорганизмов. Но перед тем как дать ее ребенку, газ обязательно нужно выпустить, иначе могут начаться колики или возникнет дискомфорт в животике. Налейте воду в стакан и оставьте ее на 15–20 минут постоять, чтобы весь газ вышел. Разнообразные сладкие газированные воды – это напитки для праздников, а не ежедневные. Ортофосфорная кислота, которая входит в их состав, портит эмаль детских зубов, «вымывает» из организма кальций. А подсластители, химические ароматизаторы, красители, стабилизаторы часто становятся причиной аллергических реакций. И, безусловно, нельзя давать ребенку сырую воду из колодца, даже если он на вашем дачном участке, и вы проверяли качество воды. Кипяченая вода – такая невкусная, но это дело поправимое: достаточно добавить в стакан с водой немного лимонного сока или сока черной смородины. И постарайтесь обойтись без сахара!

Совет: самый эффективный способ утолить жажду в жару – давать ребенку раз в час примерно по полстакана жидкости.

Все про чай

Готовый холодный чай в бутылках идеально подходит для дальних прогулок – он не только утоляет жажду, но и тонизирует. Детям можно давать его с трех лет. Если вы готовите чай сами, для ребенка он должен быть некрепко заваренным, едва подслащенным, неплохо добавить в него немного лимонного или клюквенного сока. Однако не стоит давать ребенку более 2–3 чашек в день, тем более – вечером: в натуральном чае содержатся так называемые алкалоиды – кофеин и теofilлин, которые могут излишне перевозбудить нервную систему.

Для малышек выпускают специальные чаи, в которых нет чайного листа. Зато есть другие приятные полезности. Например, чай с шиповником снабжают организм дополнительными «порциями» витамина С, чай с яблоком и мятой обладают мягким успокоительным действием. Еще одно преимущество детских чаев – их выпускают в гранулированном виде, это удобно: в лесу или на пляже залил гранулы питьевой водой из бутылки – и чай готов.

Совет: черный чай дают ребенку только свежесваренным, зеленый может стоять несколько часов.

Морс, компот, сок?

Морс, хоть и требует времени на приготовление, – один из лучших прохладительных летних напитков. Для него подойдут малина, смородина, крыжовник, но лучше всего утоляют жажду морсы из вишни, сливы и кизила. Однако морсы, поскольку в отвар добавляют свежеежатый сок, подходят для детей старше трех лет, у

малышей они могут вызвать расстройство желудка. В жаркие дни чаще готовьте компоты из свежих ягод, лучше всего – ассорти, но старайтесь добавлять в них как можно меньше сахара.

Совет: поскольку морсы и компоты всегда готовятся с сахаром, эти напитки лучше давать ребенку за час–полтора до еды.

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.

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.

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 мешают утолению жажды.

Квас

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

Вкусно!

Оранжед

Вам потребуется: 3 апельсина, 1 лимон, 0,5 стакана сахара, 3 стакана воды. Спелый апельсин очистить от кожицы, нарезать тонкими кружочками, перемешать с сахаром, дать постоять, добавить воду и отжатый сок двух апельсинов и лимона, взбить в блендере, процедить и охладить. К оранжеду можно отдельно подать свежие фрукты или ягоды, которые кладут в бокал с напитком.

Компот-ассорти из свежих ягод

Вам потребуется: малина, клубника, земляника, смородина – 1200 г, вода – 1500 г, сахар – 1,5 стакана. Ягоды разобрать, промыть, залить кипящим сахарным сиропом, довести до кипения. Настоять и, остудив, подать к столу.

Морс из смородины

Вам потребуется: 1 стакан красной смородины, 1 литр воды, 0,5 стакана сахара. Ягоды промыть, отжать сок, выжимки залить горячей водой и кипятить 10 минут, процедить, добавить сахар и смешать с ранее полученным соком.

Пейте на здоровье!



МАДОУ «Росинка»

г. Ноябрьск

2015г.