*Сок является простым и удобным способом, чтобы утолить жажду малыша в школе, на детской площадке или на дому. Но соответствуют ли своей репутации здоровых напитков коробочные или бутылочные соки - или это просто сладкая фруктовая вода? Чтобы ответить на этот вопрос ученые провели исследования, выявляя полезные свойства соков, которые можно найти в магазинах, а также опрашивая женщин о том, чего они ожидают от напитков, которые покупают своим детям. В результате получился список из нескольких важных пунктов, которые каждая мама должна знать о* ***натуральных соках****, которые дает своему малышу.*

*Сто процентные фруктовые соки считаются полезным напитком, полным* [*питательных веществ*](http://www.megamedportal.ru/article/naskolko_opasni_vesennie_rastitelnie_vitamini.html)*, потому что они содержат необходимые элементы, такие как витамины А и С, фолиевая кислота, калий, магний и фитонутриентные органические компоненты растений. Некоторые исследования показывают, что эти вещества могут предотвратить заболевания. Некоторые соки также обогащены кальцием и витамином D. В зависимости от возраста, дети должны получать одну или две чашки фруктов каждый день. 100-150 граммов сока могут заменить порцию фруктов. На сто процентов* ***натуральные соки*** *действительно могут помочь ребенку получить рекомендуемую суточную порцию фруктов каждый день.*

***Экономичное средство питания***

*По данным недавнего исследования в журнале общественного питания и здоровья, дети, которые пили сок, потребляли больше питательных веществ, чем другие дети. Некоторые исследования показывают, что дети, которые пьют сок, потребляют меньше жиров и сахара, едят больше фруктов и имеют* [*лучшую диету*](http://www.megamedportal.ru/article/nizkokalorijnaja_dieta.html)*. Кроме того, хорошие и полезные фрукты могут быть дорогим удовольствием в холодное время года, некоторые виды их не всегда доступны. Натуральный сок также может сэкономить время детей с плотным школьным расписанием или для тех, кто еще не слишком ловок в чистке и разрезании фруктов.*

***Яблоко, как правило, лучше, чем яблочный сок***

*Это утверждение будет общим для всех фруктов.* ***Натуральный сок*** *имеет свои преимущества, но есть не много детей, которым не хватает питательных веществ и необходимо пить много сока. Для детей, которые имеют доступ к свежим фруктам и едят сбалансированную пищу, сок не является необходимым элементом. Это, по существу пустые калории, предупреждают врачи.*

*Хотя сок не содержит дополнительного количества сахара - поскольку и так содержит его в достаточном объеме - число сахара, калорий и углеводов в соке больше, чем в целых свежих плодах. Например, апельсин: он содержит всего 50 граммов сока, тогда как порция фруктового сока, как правило, содержит около 200 грамм. Таким образом, человек потребляет больше калорий, чем ему действительно нужно, предупреждают диетологи. Кроме того, сок не содержит волокон, что является проблемой для многих детей, которые не получают достаточного количества клетчатки. Питье сока также обслуживает детей их любимым сладким, поэтому он может стать заменой для питательной еды. Выпив большой стакан фруктового сока, ребенок не так голоден к обеду.*

***Что нужно знать***

*Эксперты сходятся во мнении, что основным источником питательных веществ в рационе ребенка должны быть целые фрукты и овощи, но небольшое количество сока станет хорошим дополнением к еде, если в рационе есть недостаток фруктов. Создание самодельных соков является большим плюсов, но если это невыполнимо, можно купить магазинные бренды, которые содержат на этикетке знак "на 100 процентов фруктовый сок без добавления сахара".*