**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад "Аленушка" с. Кызыл-Мажалык.**

**Консультация для родителей**

на тему:

**«ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

[](http://motherandbaby.ru/imgs/news/d1d932a.jpeg)

Воспитатель: Кужугет Л.А.

2013-2014 уч.г.

Знойное солнце забирает из организма влагу, что ведёт к разным заболеваниям. Поэтому в жару нужно пить много жидкости. *Напитки для детей - важная летняя тема!* Часто родители, старающиеся сбалансировать рацион малыша, забывают почему-то про напитки, которые употребляет ребенок. Так все же, что полезно для детского организма, а от чего следует отказаться? Конечно же, малыш, который умеет говорить, почувствовав жажду, сразу прибежит к маме и попросит пить. А вот с младенцем всё гораздо сложнее: вам необходимо тщательно следить за его питьевым режимом. Естественно, с его стороны возможны подсказки в виде плача и капризов.

**Напитки для детей**

На прогулке кроха просит купить ему один из сладких гази- рованных напитков? Ни в ко- ем случае не делайте этого! Состав такого питья совершенно не подходит для маленьких детей. Жидкость из ярких баночек, бутылочек совсем не утоляет жажду, так как содержит много углеводов, которые требуют значительного количества воды для усвоения. Так что не стоит подвергать опасности детский организм. Лучше предоставьте ему полезное меню.

**Рецепты напитков для детей: компот**

Напитки для детей, рецепты напитков для детей  
Поскольку красные, оранжевые ягоды и фрукты могут вызвать пищевую аллергию (у ребёнка обычно появляются высыпания на щёчках), первое время используйте белые либо зелёные плоды (яблоко, белая смородина). Поначалу варите компот из одного компонента, затем постепенно расширяйте число составляющих. Детям старше года можно предложить компот из свежих или замороженных фруктов – однако не забывайте о том, что много фруктов и ягод являются потенциальными аллергенами. Традиционно зимним можно назвать компот из сухофруктов (сушеные яблоки и груши, изюм, чернослив) . Он богат пектином и минеральными солями, очень полезен тем, что помогает кишечнику детского организма работать без перебоев.

**Какао**

Один из любимейших  напитков среди ребятишек. Но помните, какао можно давать ребенку только с 2-3 х лет в количестве не больше 50 мл в день и 4 чашек в неделю. Начиная с 6-7 лет разовый объем потребляемого напитка можно увеличить до 100-120 мл. Какао содержит фосфор, калий, железо, магний. Напиток также содержит кофеин, но в очень маленьком количестве, поэтому на организм малыша какао оказывает минимальное тонизирующее и стимулирующее действие. Не стоит забывать и о том, что какао может вызвать аллергическую реакцию, вот почему детям, склонным к аллергиям, водить его в рацион не следует. Если же противопоказаний нет, то какао разрешается давать изредка, не чаще 3-4 раз в неделю.

**Рецепты напитков для детей: чай**

С напитком из фенхеля (отлично помогает при коликах) наверняка знакомы младенцы до трёх месяцев. Детишкам постарше можно предложить детский чай из ромашки, мелиссы. Чай помогает организму сопротивляться инфекциям, успокаивает воспаление, помогает справиться с кашлем. Некрепкий чай можно вводить в рацион маленьких деток с 1,5-2 лет, лучше разбавлять его молоком. Не приучайте ребенка к сладкому чаю, но если кроха все же отказывается от несладкого напитка, то сахара старайтесь класть совсем немножко. Очень хорошо пить чай липовым цветом, шиповником или лимоном – они усилят полезные свойства напитка. Детям рекомендуется также пить зеленый чай с добавлением лекарственных трав: жасмина, мяты, мелиссы.

**Вода**

Вода занимает первое место среди самых полезных для детского организма напитков. В воде содержится фтор, кальций, йод, натрий и магний. Вредной может быть только вода с содержанием всевозможных примесей. Поэтому перед тем, как дать воду ребенку, необходимо тщательно очистить ее с помощью фильтра. Не нужно кипятить воду перед употреблением, но и пить из-под крана тоже не допустимо. Не разрешайте ребенку пить воду во время приема пищи, чтобы она не заняла в желудке место, предназначенное для пищи.

**Рецепты напитков для детей: отвар**

Если залить кипятком плоды шиповника и оставить в термосе на ночь, к утру будет готов замечательный напиток, богатый витамином С. Однако давать его карапузу нужно негорячим – лучше комнатной температуры.

**Рецепты напитков для детей: морс**

Такой напиток можно предложить трёхлетнему малышу. А вот раньше этого делать не стоит. Дело в том, что «сырой» сок, который используется при приготовлении, нередко вызывает нарушение пищеварения. Сок Свежевыжатые неразбавленные соки даже трёхлетним детям давать не рекомендуется. Если вы готовите Фрэд, обязательно разведите его водой в пропорции 1 : 1. Покупаете сок в магазине? Он готов к употреблению! Главное – чтобы на этикетке был указан возраст, на который рассчитан данный продукт.

**Рецепты напитков для детей: узвар**

При наличии сухофруктов его можно варить в любое время года. Но сахар добавлять не стоит!

*Чаще давайте ребёнку слабый зелёный чай. Именно такой напиток действует тонизирующее на кровеносную систему, пищеварение и весь организм в целом. И конечно же, он отменно утоляет жажду в жару.*

**Рецепты напитков для детей: кисель**

Ягодный кисель хорош не только в качестве напитка, но и как летний десерт. Малыш обрадуется, если вы дадите ему это лакомство после обеда.

**Рецепты напитков для детей: сколько пить?**

Раньше считалось, что грудничков, которых кормят маминым молочком, допаивать не нужно. Сейчас многие специалисты склоняются к мнению, что иногда (например, в сильную жару) такие меры вполне оправданны (только не перед кормлением). А при смешанном и искусственном вскармливании они просто необходимы.

**Фруктовые соки**

Соки одержат много витаминов, минералы, яблочную и лимонную кислоты. Некоторые виды соков содержат сорбитол, ниацин, биотин. Сок так же полезен, как и фрукты, из которых он приготовлен.   
Однако специалисты [**детской стоматологии**](http://www.stomport.ru/article_show_id_26) предупреждают, что из-за содержания сахаров сок отрицательно влияет на эмаль зубов. Не следует увлекаться «флешами». Ребёнку лучше развести свежевыжатый сок чистой водой.   
Детям с 3 до 10 лет любой свежеотжатый сок в лечебных целях можно давать лишь два раза в день, за полчаса до еды и не больше 30 мл (2 десертные ложки).  Соки в ярких упаковках из магазина не содержат никаких витаминов и микроэлементов, только большое количество сахара и зачастую не больше 10 % натурального сока.

**Молочные напитки**

К ним можно относятся: молоко, а также кисломолочные напитки, такие как кефир, питьевой йогурт, ряженка. Они содержат: полезные кисломолочные бактерии, медь, кальций, фосфор, витамины А, Д, В, Е, магний, калий. Постоянное присутствие молочных напитков в рационе помогает нормализовать работу пищеварительного тракта, а также обмен веществ, также они улучшают работу сердечно- сосудистой системы, выводят токсины из организма, укрепляют кости, нормализуют сон.   
В то же время цельное молоко не следует давать самым маленьким деткам, поскольку оно может привести к заболеваниям сердечно- сосудистой системы. Малышу старше года можно предложить не очень жирное молоко, но не более 1 стакана в день. Молоко могут употреблять только те дети, которые не страдают непереносимостью коровьего белка.

**Норма потребления жидкости у детей (мл в сутки):**

от 1 до 6 месяцев – 120–150;

от 6 месяцев до года – 200–300;

от года до 1,5 года – 300–450;

от 1,5 года до 2 лет – 450–600;

от 2 до 3 лет – 600–800.

Но мало всего лишь узнать порцию жидкости и давать ребёнку нужное количество. Все напитки должны быть правильными – такими, которые и жажду утоляют, и сил прибавляют!

В жару, конечно, никому не захочется пить горячий компот. Другое дело – питьё со льдом! И жажду утоляет, и освежает...Однако не забывайте о возрасте своего карапуза и потому не впадайте в крайности! Помните, что кубики льда можно добавлять лишь в напитки, предназначенные для взрослых, да и то если горло закалённое. Ну а детям до трёх лет даже в самый сильный зной нужно давать питьё комнатной температуры, даже не из холодильника. Иначе ангины не миновать. А вот зелёный, травяной чай и большим, и маленьким диетолог советуют пить тёплым (можно с мёдом и лимоном, если нет аллергической реакции на все эти продукты).