

Какие и чем полезны соки для ребенка

Соки не только повышают уровень витаминов и питательных веществ в организме ребенка, они также помогают справиться и с некоторыми физиологическими и психологическими проблемами, которые есть у ребенка.

Например, такие соки, как морковный, томатный, капустный, гранатовый, сок киви, повышают гемоглобин, а также обогатят организм ребенка витамином С.

Персиковый, абрикосовый, тыквенный, свекольный, сливовый соки снижают гиперактивность и возбуждение, поэтому их можно давать ребенку перед сном.

При простуде лучше всего давать малышу такие соки, как апельсиновый, грейпфрутовый и овощные.

Положительное влияние на работу сердца оказывают яблочный, грушевый, гранатовый, виноградный, томатный, свекольный соки.

Такие соки, как гранатовый, грушевый, тыквенный и персиковый, помогут улучшить пищеварение ребенка, а также улучшат микрофлору желудочно-кишечного тракта.

Для улучшения аппетита ребенка следует давать яблочный, брусничный, гранатовый или морковный соки.

Укрепить иммунитет помогут такие соки, как морковный, тыквенный, свекольный, смородиновый и огуречный.



Будьте осторожны

Очень полезны богатые витаминами цитрусовые соки, но стоит отметить, что именно к ним следует подходить с особой осторожностью, так как они могут провоцировать проявление аллергической реакции. Кроме цитрусовых, аллергию могут вызвать некоторые ягодные соки, а также гранатовый и морковный. Поэтому прежде чем включить какой-либо сок в рацион малыша, внимательно следи за реакцией его организма, чтобы не пропустить появление признаков аллергии.

Как выбрать сок ребёнку

Самым главным пунктом при выборе любого детского продукта является соответствие возрасту ребёнка. До трёх лет детям можно только специальные детские соки. Дальше, до возраста 6-7 лет, желательно продолжать брать детские соки или брать «взрослые», но от известных производителей. В дешёвых напитках могут встречаться химические вещества, не всегда безопасные для детей. Если на коробке нет указания возраста, но написано, что сок можно употреблять в детских коллективах, это означает, что данный напиток разрешено давать лишь с трёх лет.

Соки из смеси фруктов не желательно давать ребёнку до года, так как именно сочетание фруктов может провоцировать аллергию. Или может оказаться, что ребёнок отреагирует аллергией на один из компонентов сока, выявить который будет сложно.

Общие правила употребления соков

Перед едой можно пить только томатный или яблочный сок. Остальные (сладкие) – только после еды. Но они могут вызывать дискомфорт и вздутие. Поэтому лучше всего пить сок между приёмами пищи, на полдник.

Открытый сок следует держать в холодильнике не больше суток. По прошествии 24 часов в нём практически не остаётся витаминов.

При выборе сока учитывайте особенности организма ребёнка – его аллергические реакции, склонности к запорам или поносам и пр.

Свежевыжатые соки предпочтительно разводить водой. Такой сок будет стимулировать работу поджелудочной железы, в отличие от неразведённого, который её угнетает.