**Полезные напитки для детей**

*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?*

**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.

**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.

**Чай.** 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.

**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 «фрешами». Ребенку лучше развести свежевыжатый сок чистой водой.

Соки в ярких упаковках из магазина не содержат никаких витаминов и микроэлементов, только большое количество сахара и зачастую не больше 10 % натурального сока.

**Компот.** 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.

**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.