

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ЛЕТОМ

Следует сразу сказать о том, что соки не предназначены для утоления жажды, как детей, так и взрослых. Во всех без исключения фруктовых соках, даже не содержащих обычного кристаллического сахара, находится фруктоза – натуральный сахар фруктов. И даже зная о том, что фруктоза не вызывает повышения уровня глюкозы в крови, она, тем не менее, имеет энергетическую ценность – калории, которые будут приводить при использовании соков в большом количестве к излишней прибавке в массе тела, что ведет к развитию риска по ожирению.

Детям с 1-го года до 3-х лет максимальное количество сока в день не более 200 мл. Такая дозировка обоснована еще и тем, что почти во всех соках промышленного производства находится витамин С (как консервант), избыток которого может привести к аллергическим реакциям.

Что же рекомендуется использовать у детей для питья – безопасного и полезного? В первую очередь – воду, не минеральную, а столовую или питьевую. Вода играет большую роль в жизнедеятельности детского организма, являясь его важнейшей составной частью.

Учитывая повышенную потребность детского организма в воде, на прогулках организуется питьевой режим.