

Скоро лето, и остро встает вопрос о том, чем можно и чем нельзя поить ребенка, какие напитки принесут пользу, а какие навредят? Прежде всего, надо отметить, что потребность детей в жидкости в пересчете на килограмм веса больше, а расходы с испарением у них выше. Поэтому дети легко обезвоживаются, и им нужно постоянно давать пить, особенно в жаркую погоду. Но не все напитки можно дать ребенку, особенно раннего возраста.

Условно, напитки разделяются на горячие и холодные. К горячим относят чай, кофе, какао и иногда морсы. К холодным относят соки, лимонады, газировки, различные компоты, квас, морсы, минеральную и обычную воду. Что из этого списка стоит давать малышу, а что лучше исключить и до какого возраста?

### **Категорическое «нет!»**

Недопустимо использование для питья ребенка, особенно до трех лет, газированных напитков. Эти продукты являются наиболее вредными из всего ассортимента напитков. Однако именно они более всего привлекают малышей.

Опасность заключается в нескольких компонентах, содержащихся в составе этих напитков. Основное – это очень большое количество сахара, некоторые напитки содержат его в количестве до 5-10 ложек на стакан, что, безусловно, дает очень большую нагрузку на незрелую поджелудочную железу малыша. Кроме того, такое количество сахара не утоляет жажду, а наоборот, вызывает еще большее чувство жажды. В результате ребенок много пьет, что может вызвать отеки, повысить давление и усилить нагрузку на почки, приводя к нарушению обмена веществ.

Второе – это содержание консервантов и красителей, а кроме них еще многих других химических веществ. Одно из них – это ортофосфорная кислота (E331) – которая удаляет ржавчину с машин или накипь с чайника, то есть является активным химическим веществом. Представьте, что она сделает с пищеварительной системой ребенка? Это вещество нарушает отложение кальция в костях, вызывая остеопороз – ломкость костей, а кроме того, разрушает эмаль зубов, вызывая кариес.

Есть так называемые диетические газированные напитки, в них вместо сахара добавлены сахарозаменители. Да, калорий там действительно меньше, но пользы в них нет совершенно, детям они не разрешены. Самый опасный из сахарозаменителей – это аспартам, он гораздо слаще сахара на вкус, но может вызвать у ребенка аллергию, расстройства работы желудка и кишечника, вызывает нарушения в работе печени, нарушения зрения, головную боль и ослабление памяти. За счет аспартама газировка не только не утоляет жажду, а наоборот, вызывает желание пить еще больше жидкости.

Третье вредное для малыша вещество – углекислый газ, который вызывает выделение желудочного сока и усиливает кислотность, способствуя гастриту и язвам желудка. Плюс, выделение пузырьков газа вызывает отрыжку, что может сопровождаться забросом содержимого желудка в пищевод, развитием изжоги и даже эзофагита, воспаления пищевода. Попадание газа в кишечник вызывает метеоризм, вздутие животика и боли.

Некоторые виды газировок содержат высокие количества кофеина, который для детей недопустим. Если ребенку давать большое количество кофеин-содержащих напитков, у него может развиваться возбуждение, беспокойство, головные боли и боли в желудке, проблемы со сном и даже судороги.

Опасной является и тара, в которую разлиты газированные напитки. Алюминиевые банки могут быть источниками болезней, так как во время открытия содержимое контактирует с руками или краями банки, где могут быть патогенные микробы. Если это пластиковые бутылки, опасным

может быть бисфенол, один из компонентов пластиковых бутылок, который токсичен для организма малыша.

### **Он не может без газировки!**

Многие родители сетуют на то, что всю жизнь от вредных продуктов не оградишь, и если задумываться обо всем, можно лишиться ребенка детства. Все помнят с детства тархун, дюшес и саяны, и ведь они тоже были газировками. Да, все верно, эти напитки есть и сейчас, правда тех, что изготовлены на натуральном сырье, немного. Такие напитки допустимо дать ребенку, если без газировки он никак не хочет оставаться. В них в качестве красителя используется жженный сахар, а вкус придают экстракты трав, масел и настоев. Покупая напитки, убедитесь, что там нет надписи – «ароматизатор, идентичный натуральному» и выбирайте стеклянную тару небольшого объема. А кроме того, перед употреблением напиток, перелейте его в стакан и тщательно взболтайте вилкой. Это резко снизит количество углекислоты в порции напитка, значит, он меньше будет раздражать пищеварительную систему.

### **А может, кваску?**

Квас является ценным источником витаминов, хорошо утоляет жажду, но он является продуктом брожения, а поэтому не стоит давать его детям до 2.5-3 лет. Однако, не все виды кваса полезны и допустимы к употреблению детьми.

Бутылочный магазинный квас с большой натяжкой можно отнести к истинному квасу. А если ознакомиться с этикеткой, тогда становится понятным, что такой напиток все-таки не для детей. Сахар, которого там слишком много, бензоат натрия и лимонная кислота в качестве консервантов, углекислота и различные красители делают этот квас напитком, относящимся к предыдущей категории – газировкам. Вред этих компонентов очевиден, поэтому, хотя бы до 3-4 лет этот напиток должен оставаться под запретом.

А как же бочковой квас, о нем же говорят как о натуральном «живом» продукте? К сожалению, может быть, в конце 20 века он и был таким, натуральным и полезным, но сегодня поставленная на поток технология убила в квасе все натуральное. Сегодня квас в бочках готовится из готовых концентратов, которые зачастую разводятся водой, чуть ли не из-под крана. В составе содержатся красители и ароматизаторы, редко натуральные, чаще синтетические – они дешевле для производителей.

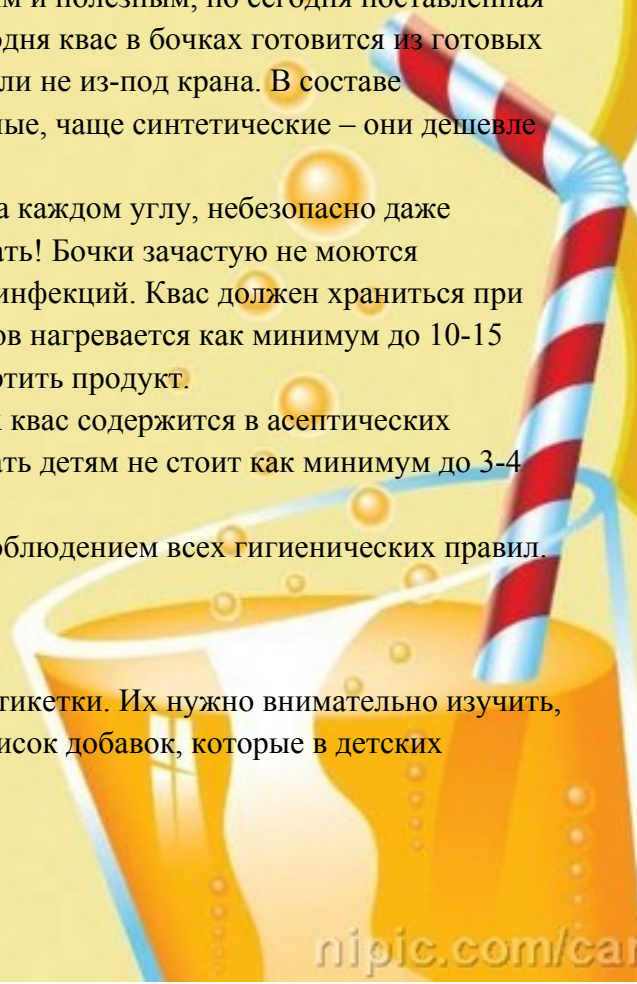
Поэтому, покупать квас из бочек, которые летом есть на каждом углу, небезопасно даже взрослым, а детям такой напиток вообще не следует давать! Бочки зачастую не моются месяцами. В них размножаются возбудители кишечных инфекций. Квас должен храниться при температуре плюс 2-4 градуса, а на улице он за пару часов нагревается как минимум до 10-15 градусов, что позволяет размножаться микрофлоре и портить продукт.

Гораздо менее опасны такие виды тары, как кеги. В них квас содержится в асептических условиях (стерильный, в вакууме), но и из него квас давать детям не стоит как минимум до 3-4 лет.

Если хотите давать ребенку квас, готовьте его дома с соблюдением всех гигиенических правил.

### **Обратите внимание!**

При покупке ребенку напитков обратите внимание на этикетки. Их нужно внимательно изучить, особенно состав и срок годности продукта. Приведем список добавок, которые в детских напитках не должны содержаться:



E952 и E951, добавки, которые являются заменителями сахара, слаще его примерно в сто раз, вызывают усталость, отражаются на запоминании, ухудшают работу мозга.

E950, называемая ацесульфатом калия, вредно воздействует на сердце.

E211, является консервантом пищевых продуктов, но неблагоприятно отражается на работе пищеварения, нельзя употреблять его, если есть проблемы с дыхательной системой.

E330, лимонная кислота вредно воздействует на молочные зубки.

E95, аспартам - сахарозаменитель, провоцирует опухоли мозга, диабет.

### **Может, тогда минеральной воды?**

Конечно, минеральная вода в сравнении с газировками, очень полезна. Она содержит комплекс минералов, полезных растущему организму – кальция, магния и железа, которые очень хорошо из нее усваиваются. Но, ее нужно употреблять очень ограничено, и только по правилам. Дело в том, что водно-солевой баланс ребенка несовершенен. Почки работают еще не в полную силу и любые водные нагрузки, да еще и с избытком соли, вредны. Поэтому пить минеральную воду можно не ранее года, в ограниченных дозах и только без газа. Кроме того, надо точно знать, что это натуральная минеральная вода, не подделанная и не искусственно созданная.

Ребенку раннего возраста нельзя давать минеральную воду лечебно-профилактической и лечебной категории. Такую минеральную воду может прописать ребенку только врач, да и то, скорее всего, в виде ингаляций.

Малышам можно только воды с надписью слабоминерализованная или столовая – это Аква Минерале, Святой Источник, Меркурий, Архыз. Это может быть и ваша местная вода. Однако при открытии она не должна иметь запаха и осадка.

Избегайте искусственно минерализованной воды. За счет того, что в нее вводят различные компоненты, добавленные к воде в промышленных условиях, она зачастую теряет всю свою полезность. Особенно для растущего организма.

### **Попьем чайку?**

К сожалению, как бы ни был полезен черный и зеленый чай, хотя бы до 2-3 лет врачи не рекомендуют давать его детям. Это не относится к детским чаям, но гранулированные чаи часто содержат много сахара, а травяные могут вызывать аллергию из-за входящих в их состав ромашки, мяты или других растений.

Конечно, вы столько слышали о пользе чая, что недоумеваете о том, что его нельзя детям, ведь на сегодня чаев превеликое множество – белый, красный, черный, зеленый, желтый и другие. Но, цвет чаев зависит только от способа обработки самого растения, по сути это тот же чай, и составляющие его компоненты тоже все те же. Конечно, вредных веществ в нем немного, но для ребенка опасным может быть и одно из сотни полезных, его негативное влияние полностью перечеркнет всю потенциальную пользу от продукта.

Чай содержит массу дубильных веществ, которые оказывают влияние на желудок и кишечник, угнетают аппетит и нарушают всасывание микроэлементов и питательных веществ, отражаются на работе коры головного мозга. Однако, самым вредным в чае, безусловно, является кофеин. Хотя его и содержится в чае немного, эта доза безопасна для взрослого, а для ребенка его достаточно, чтобы влиять на работу организма. Равно вреден и крепко заваренный чай, и некрепкий, но которого выпито много.

Кофеин возбуждает нервную систему – дети становятся плаксивыми, нервными, а

систематическое употребление приводит к нарушениям сна – бессоннице и кошмарам. Постоянный стресс приводит к замедлению ростовых процессов, кофеин вызывает сердцебиение, что усугубляет неприятные ощущения. А родители никак не связывают состояние малыша с напитком.

Кроме того, кофеин даже в малых количествах обладает мочегонным эффектом, при постоянном употреблении вымывая из растущего организма полезные минералы – калий, натрий и кальций с магнием. Это является предрасполагающим фактором для развития аритмий и остеопороза – хрупкости костей. Достаточно выражен эффект кофеина и на стенки желудка – он повышает желудочную секрецию, сок становится сильно концентрированный за счет соляной кислоты и раздражает стенки, что приводит при систематическом потреблении напитка, особенно натощак, к гастритам.

Еще одно вещество в чае может быть опасным для малышей – это теофиллин. Он сходен с кофеином по химическому строению и усиливает его эффекты. При повышении температуры во время простуд у детей может усиливать лихорадку. Помимо этого, он является сильным мочегонным средством, выводя из организма противовоспалительные лекарства и жаропонижающие, делая лечение неэффективным.

### **Неужели чай вообще нельзя пить детям?**

Можно, однако, надо знать, как это сделать правильно. Прежде всего, черный чай содержит кофеина меньше, чем зеленый, и значит, его можно начинать пить примерно с двух-трех лет, причем лучше слабо заваренным и разбавленным молоком. Кроме того, рекомендуется употреблять его не более 50 мл в сутки и не чаще 3-4 раз в неделю. Только после семи лет можно пить обычно заваренный чай объемом до 150 мл и не разбавлять его молоком.

Кроме того, не рекомендуется пить чай на ночь, оптимально это делать утром или не менее чем за 3-4 часа до сна. Не нужно давать малышу чай в дорогу, перед походом по магазинам или в общественные места – помните, он мочегонный и вам придется искать туалет. Не нужно заваривать чай долго, достаточно дать настояться 2-3 минуты и остудить. Ребенку заваривайте только листовый чай – в пакетиках могут содержаться ароматизаторы, красители и подсластители.

### **Кофе не для детей!**

Кофе не является напитком для детей, а особенно малышей первых трех лет жизни. Несомненно, самым знаменитым веществом в кофе является кофеин, о котором говорилось выше и его там гораздо больше, чем в чае, а значит и эффект его будет выражен сильнее. Чашка кофе может надолго испортить сон ребенка, сделать его раздражительным, и даже вызвать приступ истерики. Кроме того, он может вызывать изжогу и боли в животе.

Однако, это не единственное вредное вещество – есть еще и бензопирен, углеводород, который обнаруживают в продуктах перегонки нефти, выхлопах и заправках. Конечно, в кофе его немного. Но для малыша этого может быть достаточно, чтоб нанести вред здоровью. Учеными доказан его канцерогенный эффект на клетки крови.

Так что о кофе в рационе ребенка не стоит думать лет до 13-15, а то и дольше. Аналогом кофе, но безопасным и разрешенным для детей, если только нет аллергии, является кофейный напиток на основе сои, шиповника или цикория. В них нет кофеина, а травы оказывают благотворное

влияние на микрофлору. Такой «кофейный» напиток можно предлагать ребенку с 2 лет, с молоком или без него.

### **Вкус детства – какао?**

Вариант, очень хороший для детей старше трех лет. Кофеина в напитке мало, он не нанесет вреда, особенно при приготовлении его по классическому рецепту. Но есть одно но... Какао содержит около 40 ароматических веществ, потенциально являющихся сильными аллергенами, так же как и шоколад. Поэтому, правильно и безопасно будет пить какао с трех лет с молоком и не более 50 мл в сутки, 3-4 раза в неделю.

### **Но что же пить?**

Такой вопрос возник у многих родителей. На самом деле, выбор достаточно большой, но есть некоторая разница по возрастам. Малышам первого года жизни лучше всего давать обычную питьевую воду – лучше специальную детскую. Вторым вариантом может стать специальный детский чай, главное, быть аккуратными с травами, если кроха аллергик. Хорошо утоляет жажду и компотик из свежих или сушеных фруктов белого или зеленого цвета, без добавления сахара. Лучше добавляйте в компот груши – он будет сладким без сахара, в грушах много фруктозы. С года можно добавить в меню малыша компот из ягод и фруктов яркой окраски: вишни, черешни, слив. Можно давать малышу соки – только лучше их разбавлять водой в соотношении 1:1 или 1:2. С двух лет в питании появляются морсы из ягод, приготовленные с минимумом сахара.

