

КАКИЕ НАПИТКИ ДОЛЖНЫ ПИТЬ ДЕТИ?

Напитки, основой которых является вода, необходимы взрослым и детям так же, как и все другие продукты питания. Но не все напитки в равной степени полезны, об этом мы хотим рассказать на данном уроке.

Самый полезный напиток, несомненно, молоко. Получая его с самого рождения, мы насыщали свой организм питательными и биологически активными веществами в хорошо сбалансированных соотношениях и в легкоперевариваемой форме. Пожалуй, нет другого такого продукта питания, в котором бы так удачно сочетался весь комплекс пищевых веществ, как молоко.

С годами в рационе ребенка, помимо молока, появляются и другие напитки. Как из многообразия выбрать действительно полезные напитки, поможет разобраться ниже приведенная таблица.

Напиток	В чем вред	В чем польза
Сок	Соки в больших количествах повышают кислотность желудочного сока, могут вызвать изжогу и приступ болей.	Насыщают наш организм витаминами и минералами. Некоторые соки Чрезвычайно важны для иммунной системы человека.
Вода	Если вода не прошла достаточную очистку (вода из крана), в ней могут содержаться вредные примеси и микроорганизмы.	Это идеальный источник насыщения организма жидкостью, так как не содержит калории, является натуральным источником фтора. Бутилированная вода имеет более постоянный состав.
Компот	Иногда чрезмерное содержание сахара.	По сути, представляет собой отвар из фруктов, ягод или сухофруктов, то есть все полезные вещества при приготовлении переходят в напиток.
Чай	В крепком чае мало витамина В, зато повышается концентрация дубильных веществ, кофеина и танина, то есть для ребенка такой чай не подходит. В чае	Чай состоит из очень важных и полезных веществ. Основным витамином чая является витамин Р, он помогает усвоению и накоплению витамина С. Полезен только свежесваренный чай.

	содержатся вещества, действующие возбуждающе на нервную систему.	
--	--	--

Наиболее ценные белки
Жиры животного происхождения
Кальций и фосфор

Молоко

Аминокислоты сбалансированные и легкоусвояемые
Почти все витамины, особенно рибофлавин, витамины А и D
Углеводы (лактоза) Ферменты, гормоны, антитела, антибиотики и другие биологически активные вещества

28

Какао	По некоторым питательным элементам какао-порошок является рекордсменом, а по содержанию железа и цинка его можно назвать лидером среди продуктов. А в сочетании с молоком он незаменимый напиток для растущего организма.
Кофе	Кофеин, содержащийся в кофе, вымывает кальций из организма (как и магний, калий, натрий) и мешает его усвоению, а это для растущего организма недопустимо.
Квас	Игристость напитка обусловлена непрерывно выделяющейся углекислотой, поскольку процесс брожения не является законченным в готовом про

	дукте, что негативно сказывается на состоянии желудочно-кишечного тракта.	
Газированные сладкие напитки	Содержат большое количество сахара, негативно влияют на вес. Отрицательно воздействуют на зубы из-за содержания фосфорной кислоты. Они приводят к повышению кислотности, отрыжке, изжоге. Во всех газировках - масса искусственных добавок.	
Минеральные воды	Из-за большого содержания минеральных веществ не рекомендуются при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы с отеками, обострении желудочных заболеваний.	Большинство минеральных вод содержит широкий набор минеральных веществ, в том числе микроэлементов.

Выбирая напиток, не поленитесь изучить этикетку, на ней должны быть указаны ингредиенты. Отдайте предпочтение напиткам, изготовленным на натуральной основе. Вот и этот урок помог тебе разобраться в многообразии напитков, изучить их состав и полезные свойства. Теперь ты с легкостью сможешь объяснить друзьям и родителям, в чем вред и польза тех или иных напитков