

Питьевой режим зимой

Важность питьевого режима актуальна не только летом, но и в зимний период. Ребёнок на улице активно играет, перемещается, особенно, когда минусовая температура воздуха, а сочетании с тёплой, тяжёлой одеждой и упражнениями усиливает потери жидкости. Так же сухой воздух дома, где центральное отопление, горячие батареи и обогреватели способствуют развитию обезвоживания.

Чем восполнять питьевой режим ребёнку с пользой для здоровья зимой? Правильно организованный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой обмен, создаёт благоприятные условия для жизнедеятельности организма. Если летом приоритетна питьевая вода, то зимой далеко не каждый готов довольствоваться только ею.

Полезными напитками для ребенка могут быть следующие:

– компот из сухофруктов, состав которых определяют с учётом предпочтения и желания ребёнка и отсутствия аллергических проявлений на ингредиенты. Это могут быть сушёные яблоки, груши с добавлением изюма и кураги, чернослива. Соотношение воды и фруктов должно быть 10:1.

Такой напиток является натуральным, вкусным и без добавления сахара, альтернативой всем газированным сладким напиткам, в нём содержится множество витаминов и элементов, которые укрепляют иммунитет ребенка, позволят ему быстрее расти и лучше себя чувствовать;

– морс из ягод, например, клюквы с добавлением небольшого количества мёда, имеющий комнатную температуру, имеет в своем составе биологически активные вещества, которые стимулируют активную работу иммунитета;

– кисель фруктово-ягодный, приготовленный без добавления сахара, так как изначально необходимо выбирать сладкие плоды;

– детские фиточаи, заводского изготовления, на основе растительного сырья и разрешённые к использованию в детском питании, с частотой питья согласно инструкции на упаковке;

– чай некрепко заваренный, из расчёта 0,2 -1 г сухой заварки на 100–200 мл готового напитка

Мнение педиатров по употреблению фруктовых соков – знать меру и не давать их ребенку в больших количествах, так как это вовсе не то же самое, что фрукты, потому, что напиток содержит сахар или фруктозу, причем в довольно больших количествах. Это делает напиток более вкусным, но большое количество простых углеводов приводят к ожирению и раннему кариесу.

Будьте здоровы!

29 11 2023

Врач-специалист (педиатр)

А.Е.Янковская

