

Питьевой режим для детей и родителей

Почему это важно и как научиться пить достаточно жидкости

Если пить слишком мало воды

Как показывают исследования, даже легкое обезвоживание может ухудшить настроение, память и работу мозга. А если жидкости организму постоянно не хватает, это может и вовсе нарушить его работу. Обезвоженный организм хуже противостоит инфекциям, подвержен головным болям, усталости, нарушениям сна, ухудшению мозговой деятельности, нарушениям пищеварения, обмена веществ, ухудшению состояния кожи, зубов и десен.

Обезвоживание у детей напоминает первые признаки простуды или банальное переутомление, что может вводить в заблуждение. Обязательно следите за тем, что и как часто пьет ребенок: это и есть питьевой режим, который надо стараться соблюдать.

Как научиться пить правильно

Носите воду с собой. Отличный способ позаботиться о том, чтобы ребенок пил достаточно воды — всегда давать ему бутылку с собой. Желательно, чтобы крышка у бутылки была не откручивающейся (легко уронить и потерять), а со встроенным держателем. Дети любят, когда у них есть свои собственные вещи, а если бутылка будет яркой и красочной (например, с изображениями любимых персонажей), то восторг вашего чада гарантирован.

Вода должна быть чистой. Не пейте из-под крана и из фонтанчиков на улицах. Покупайте бутилированную воду или носите с собой фильтрованную.

Дома постарайтесь организовать для детей постоянный источник чистой воды. Например, поставьте поднос с кувшинчиком и стаканчиками.

Сколько пить

Каждый организм индивидуален, и потребности у каждого человека разные. А еще количество необходимой организму жидкости зависит от погоды. В холодную требуется меньше жидкости, так как организм аккумулирует тепло внутри, а в жаркую — наоборот, он выводит влагу на поверхность кожи, не допуская таким образом перегрева. К тому же, летом организм теряет намного больше воды, потому что мы, как правило, больше двигаемся: обменные процессы работают быстрее. Ориентиром потребления воды служат 6-8 стаканов в день. Главное - не забывать о том, что периодически в течение дня нужно употреблять жидкость.

Чтобы проще было контролировать питьевой режим, приучите себя и ребенка начинать день со стакана воды за полчаса до завтрака и в течение дня пить за 30 минут до или через 1,5-2 ч после еды.

Что пить

Вода — самый простой выбор. Она обладает преимуществом по сравнению с остальными напитками из-за отсутствия калорий. Чтобы простая вода не наскучила, можно добавить в кувшин кусочки фруктов или трав (апельсин, лимон, мята) для аромата.

Вода также содержится во многих продуктах, фруктах и овощах, и она тоже является источником влаги для организма.

Кроме простой воды есть еще много вариаций вкусных и освежающих напитков.

Свежевыжатые фруктовые и овощные соки, компоты и смузи

Эти напитки содержат много полезных витаминов. Однако увлекаться ими не стоит — их достаточно употреблять раз в день. Стаканчик (150-200 мл) фреша может заменить

одну из пяти порций овощей и фруктов, рекомендованных к ежедневному потреблению. Но помните, что гораздо полезнее съесть фрукт целиком.

Для получения стакана свежевыжатого сока (200 мл) потребуется три-четыре плода. Выпить стакан сока проще, чем съесть четыре яблока за раз, не правда ли? Однако в таком количестве сока содержится очень много фруктозы и фруктовых кислот, что вредно для желудка и зубов. Поэтому свежевыжатые соки рекомендуется разбавлять водой, чтобы снизить кислотность.

Отжимая лишь сок, мы убираем самую важную часть фруктов или овощей — клетчатку, которая нам как раз нужна, чтобы слаженно работал кишечник. Если вы делаете сок в домашних условиях, то добавляйте к нему жмых, тогда вы не упустите пользу от этого напитка.

От соков в пакетиках лучше по возможности отказаться вовсе — они содержат очень много сахара, а натуральность состава часто вызывает сомнения.

Большим преимуществом по сравнению с соками обладают смузи — это измельченные овощи, зелень и фрукты в виде жидкого пюре. Там как раз остается клетчатка и все полезные вещества.

Еще одна альтернатива сокам — компоты. У них меньшая кислотность и сладость (лучше не добавлять сахар), правда, при варке разрушаются некоторые витамины, например, витамин С. Зато компоты отлично тонизируют и подходят для детей, которые отказываются от простой воды.

Газированная (но не сладкая!) вода может занять место в детском рационе, она также насыщает организм влагой. Такие напитки могут быть временной альтернативой более вредным сладким газировкам для детей, борющихся с лишним весом, но на постоянной основе их употреблять не стоит.

Газированная или минеральная вода при чрезмерном ее употреблении может привести к образованию камней в почках. От сладких газировок стоит отказаться совсем: слишком много сахара и вредных добавок.

Молоко, кефиры, ряженка или растительные альтернативы молока — тоже жидкость, включайте их в рацион регулярно. Молоко — кладезь белка, витаминов группы В, йода и кальция. Растительные альтернативы (соевое, миндальное, овсяное, кокосовое) подойдут тем, у кого обычное молоко вызывает вздутие живота или аллергию. Молочные коктейли (фруктовые, шоколадные), как правило, содержат сахар, их потребление лучше ограничивать.

Чай, горячий шоколад и кофе в разных пропорциях содержат кофеин, оказывающий психостимулирующий и аналептический (возбуждающий) эффект на центральную нервную систему. До 14-15 лет детям не рекомендуется давать кофе, даже с молоком.

Горячий шоколад, как и просто шоколад, нельзя давать детям до трех лет. Да и после этого возраста его необходимо ограничивать из-за высокого содержания сахара, жиров и кофеина.

Некрепко заваренный чай (лучше не черный, а зеленый или травяной) можно добавить в рацион малыша уже в 1-1,5 года, если нет аллергии. Сахар, как вы уже понимаете, не следует добавлять к этим напиткам.

В любом случае детям не рекомендуется потреблять больше 45 мг кофеина в день.

Спортивные и энергетические напитки не подходят для питания детей, поскольку могут содержать слишком много сахара, кофеина и других стимуляторов, которые детям совершенно ни к чему.

Воронкина Алла Богдановна

Врач по медицинской профилактике ГБУЗ «ЦОЗиМПКО»