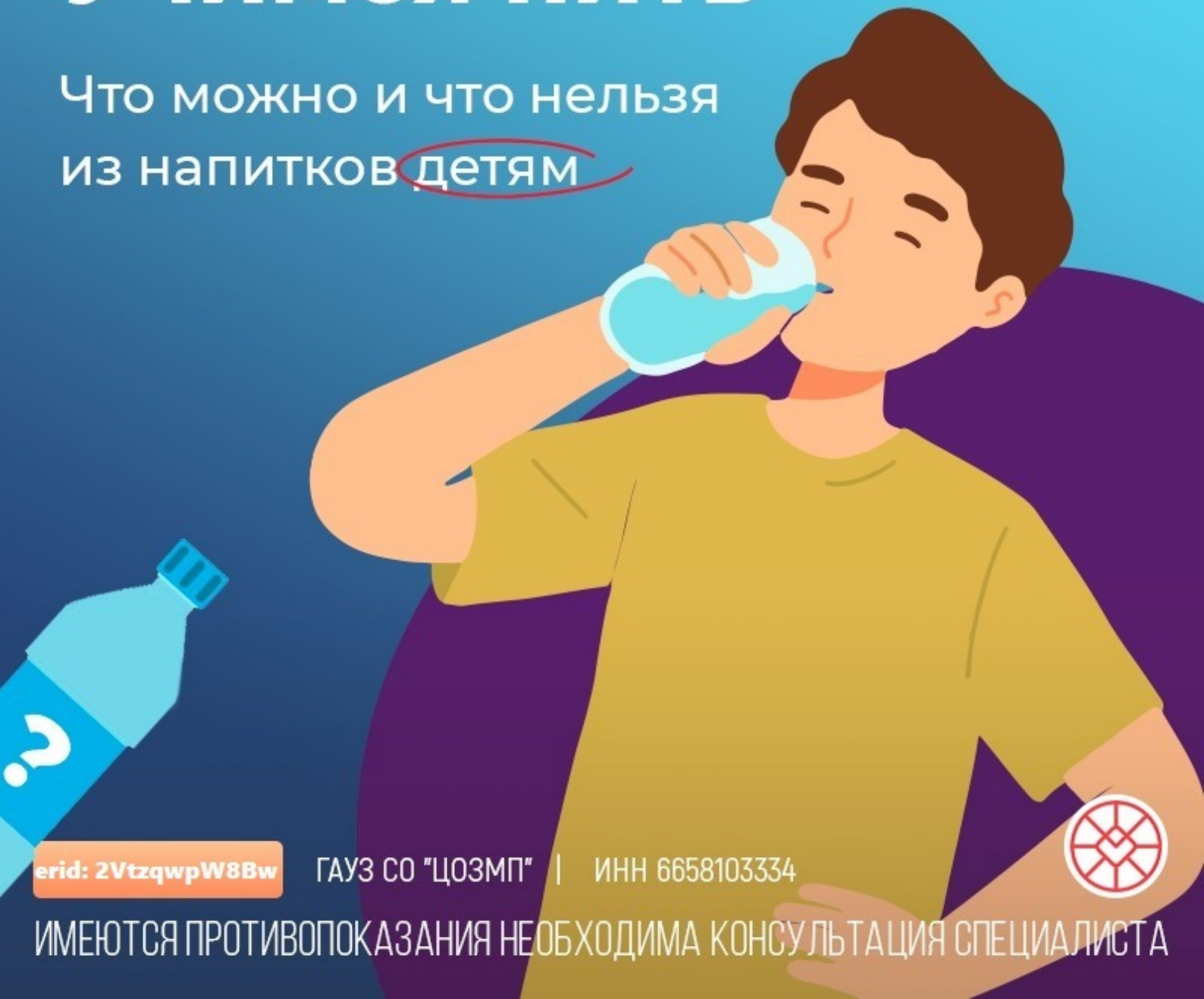
Учимся пить

Что можно и что нельзя
из напитков детям



erid: 2VtzqwpW8Bw

ГАУЗ СО "ЦОЗМП" | ИНН 6658103334

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Учимся пить. Что можно и что нельзя пить детям

Ребенок просит пить. После этого родители часто наливают детям сок, газировку или минералку. Но эти напитки не утоляют жажду, от сладкого хочется пить еще больше, а минеральная вода используется исключительно в лечебных целях. Что же можно давать ребенку?

Вода. Единственный напиток, способный утолить жажду и избавить от обезвоживания. Вода поддерживает нормальную температуру тела и обеспечивает функционирование всех органов и систем. Учите детей пить воду регулярно.

Натуральные соки, приготовленные из свежих фруктов и овощей, дарят витамины, минералы и антиоксиданты, которые способствуют здоровью детей. Пакетированные соки лучше ограничить.

Зеленый чай без сахара содержит антиоксиданты и полезен для детей. Травяные чаи, такие как мята или ромашка, могут помочь с успокоением и расслаблением.

Важно следить за содержанием сахара и исключать газированные напитки и напитки с высоким содержанием сахара из рациона детей.

Приучайте детей пить чай без сахара.

Помните, что правильный выбор напитков важен для здоровья и развития вашего ребенка.

https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/skolko-vody-nuzhno-pit-v-den/index.php?sphrase_id=56557

#уралздоров #здоровыйурал