

Сок ребенку. Когда? Какой? Сколько?



Что нужно давать сок ребенку знают все. Но вот какой сок, как давать, с какого возраста, в каком количестве? Ответы на все вопросы читайте ниже.

Сколько сока можно ребенку

Большинство мам знают, что ребенку до 1 года можно 60-100 мл сока. А сколько же сока можно ребёнку старше года. Чем больше тем лучше или нет?

Оказывается - нет. Соки, особенно свежевыжатые, повышают кислотность желудочного сока, раздражают слизистую желудка, при чрезмерном употреблении могут вызвать у детей

расстройства пищеварения и аллергические реакции.

Рекомендуемые суточные нормы употребления соков для детей разного возраста

Возраст ребёнка	Рекомендуемое суточное количество сока
6 месяцев	60 мл
7-8 месяцев	70-80 мл
9-12 месяцев	90-100 мл
1-3 года	100 мл
3-7 лет	100-200 мл
7-14 лет	200-300 мл
Старше 14 лет	200-400 мл

Как видно из таблицы, даже взрослым рекомендуется выпивать 1 стакан (максимально не более 2х стаканов) сока в день.

С количеством определились.

С какого возраста можно давать разные соки ребёнку?

Томатный

Томаты в готовом детском питании появляются примерно с 8-9 месяцев в составе овощных и мясо-овощных пюре и супов для улучшения вкуса блюд. Т. е. они находятся там в минимальных количествах и подвергаются тепловой обработкой.

Готовых томатных соков для детей до 1 года и, даже, до 3-х лет, не существует. Для детей старше 3-х лет томатный сок очень полезен.

Достоинства

- Он содержит ликопин, который является мощным антиоксидантом, укрепляет стенки сосудов, предотвращает онкологические заболевания. Ликопин не разрушается при нагревании и кипячении.
- Томатный сок содержит много клетчатки, помогает при запорах и для снижения лишней массы тела.

Недостатки

Томатный сок рекомендуется давать детям с 3-х лет потому что он часто вызывает аллергию, раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта, употребляется с солью. Томатный сок относится к группе продуктов с высоким содержанием гистамина и может вызвать псевдоаллергическую реакцию.



Детям старше 3-х лет можно употреблять готовый томатный сок промышленного производства или сок домашнего приготовления.

Рецепт томатного сока

Спелые отборные помидоры хорошо помыть, удалить плодоножки. Порезать, залить небольшим количеством воды, довести до кипения. Протереть через сито, чтобы в сите остались семена и шкурка. Добавить чайную ложку соли на 1 литр сока и довести его до кипения. Охладить. Сок готов. Можно его пить.

Апельсиновый сок ребенку

Апельсиновый сок - один из самых популярных и легко получаемых соков.

Достоинства

- Апельсиновый сок - свежавыжатый, содержит в большом количестве витамины С, фолиевую кислоту, калий.
- Укрепляет стенки кровеносных сосудов.
- Способствует снижению артериального давления.
- Повышает аппетит, усиливает секрецию желудка и поджелудочной железы, стимулирует моторику кишечника.

Недостатки

- Обладает высокой аллергенностью.
- Кислый, может раздражать нежную слизистую желудочно-кишечного тракта у детей и вызывать расстройства пищеварения.
- Разрушает эмаль зубов.

Поэтому разрешается детям после 1 года, а при склонности к аллергии с 3-х лет.



Для ребенка получить свежавыжатый апельсиновый сок очень просто - просто выжать сок из апельсина и процедить его через сито или марлю.

При промышленном производстве соков природные витамины частично разрушаются, но соки обогащаются ими дополнительно.

Гранатовый сок ребенку

Его многие считают первым средством при анемии, и стараются как можно раньше начать давать ребенку с анемией. На самом деле гранатовый, также как и другие фруктовые соки лишь способствует усвоению организмом железа из мяса или печени.

Гранатовый сок обладает закрепляющим действием, поэтому не рекомендуется детям, склонным к запорам.

Он также является высокоаллергенным продуктом, поэтому разрешается детям старше 1 года.



Как давать гранат и гранатовый сок детям?

- Начинать с 1 года, в виде сока.
- Вначале лучше развести гранатовый сок водой 1:1.
- Начинать с небольших количеств (1/2 ч.л.), постепенно довести до 100-200 мл за 2 недели.
- Когда ребенок привыкнет, можно давать ему неразбавленный сок.
- Детям до 7 лет можно употреблять не более 200-250 мл сока в сутки, старше 7 лет 400-500.
- Лучше всего давать сок граната 1-2 раза в неделю, чередуя с другими соками (ежедневное употребление может привести к запору).
- После 3х лет ребенку разрешается есть мякоть граната.

Всеми полезными свойствами обладает только свежий гранат или свежавыжатый сок. Детям рекомендуется давать только их или соки и пюре для детского питания. Гранатовый сок в пакетах и стеклянных бутылках имеет мало общего с натуральным гранатовым соком.

Виноградный сок ребенку

Достоинства

- Сладкий, очень нравится детям.
- Его легко получить в домашних условиях с помощью соковыжималки.
- Виноградный сок содержит много сахаров: глюкозу и фруктозу, это самый калорийный сок.
- Он легко и быстро утоляет голод.
- Он содержит много витаминов и микроэлементов, улучшает работу печени, укрепляет стенки кровеносных сосудов, активизирует обмен веществ.



Недостатки

- Но он содержит много простых сахаров, которые вызывают процессы гниения и брожения в кишечнике, особенно у малышей, в рационе которых преобладает молочная пища. Виноградный сок не рекомендуется сочетать с молочными продуктами даже взрослым. Простые сахара служат средой для размножения вредной микрофлоры в кишечнике ребенка.
- Они разрушают зубную эмаль.
- Поэтому виноградный сок рекомендуется детям с 2х лет.

Персиковый и абрикосовый сок ребенку

Не бывают без мякоти, при этом теряются их вкусовые и питательные свойства.

Достоинства

- Содержат бета-каротин (провитамин А) и много калия.
- Содержат много нежной клетчатки, за счёт которой нормализуют моторику кишечника.
- Обладают приятным вкусом,
- Не очень кислые, меньше, чем предыдущие соки раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта.

Но являются аллергенами, поэтому рекомендуются детям старше 1 года.



Тыквенный

Содержит много каротина (провитамина А) его не рекомендуют к ежедневному употреблению из-за возможности возникновения каротиновой желтухи.

Тыквенный сок содержит много калия, магния, витаминов группы В, за счет этого оказывает успокаивающее действие на нервную систему ребенка. После тепловой обработки тыква хорошо усваивается, поэтому разрешается детям в виде овощного пюре или готового сока 2-3 раза в неделю с 6-ти месячного возраста.

Готовые тыквенные соки в чистом виде не выпускаются из-за небольшого содержания влаги в тыкве. Существуют смешанные соки, например яблоко-тыква или нектары, в составе которых есть тыквенное пюре, вода и сахар.

Сырой тыквенный сок домашнего приготовления детям можно только после 1 года.



Свекольный

Главное свойство свекольного сока, которое используется у детей — слабительное. Предпочтительнее и безопаснее давать ребенку вареную свеклу или отвар из свеклы.

В детском питании свекольный сок применяется, как «лекарство» (как слабительное средство) для детей страдающих запорами.

Готовых соков из свеклы не производится, а сырой свекольный сок можно давать детям первого года жизни очень осторожно с 9-10 месяцев начиная с капель и доводя до 2-5 чайных ложек ежедневно (до достижения регулярного стула) детям 1-3 лет можно давать до 50 мл сырого свекольного сока. Детям старше 3х лет 70-80мл. Свекольный сок для детей всегда наполовину разводится водой и давать его нужно всегда после еды.

Ананасовый

Экзотический, кислый, низкокалорийный и высокоаллергенный. Детям до 3-х лет не рекомендуется. Поэтому чисто ананасового сока для детского питания не существует.

Ананасовый сок входит в состав мультифруктовых соков для детского питания рекомендуемых с 1 года. Ананасовые соки для детей старше 3-х лет и взрослых выпускаются многими производителями.





Сок лесных ягод

К лесным ягодам относятся черника, брусника, ежевика, черноплодная рябина, земляника.

Сок из лесных ягод отличается тем, что он очень кислый и высокоаллергенный. Поэтому детям до 1 года он не рекомендуется.

Что касается витаминного состава, то натуральные витамины лесных ягод содержатся только в свежавыжатом соке, а в восстановленном, в лучшем случае, есть только искусственно добавленная смесь витаминов.



Банановый

Бананы отличаются очень низким содержанием воды, поэтому банановых соков не бывает. Существуют только банановые нектары, содержащие банановое пюре, воду и сахар или смешанные соки, чаще всего яблочно-банановые.

Банановый сок (нектар) можно давать ребенку начиная с 6-ти месяцев, после того как малыш уже попробовал и привык к яблочному соку.

Вишневый

Очень кислый, поэтому готового чисто вишневого сока не бывает, либо смешанный яблочно-вишневый сок либо вишневый нектар. Разрешается детям с 8-9 месяцев.

Таблица рекомендуемых сроков введения соков в рацион ребенка

Сок	Возраст
Банановый	С 6 месяцев
Тыквенный	
Вишневый	С 9 месяцев
Свекольный	
Гранатовый	С 1 года
Абрикосовый	
Персиковый	
Сок лесных ягод	
Ананасовый	С 3х лет
Виноградный	
Томатный	



Надеемся, Вы успешно введете в рацион сок ребенку.
Желаем Вам здоровья!