

# Покупной или домашний? Какой сок выбрать для детского питания.

Какой сок полезнее: из магазина или домашний? Большинство мам, не задумываясь, проголосуют за фреш.



– В сезон – да, он полезнее, но уже через несколько месяцев хранения фрукты и овощи теряют витамины, так что магазинный сок становится предпочтительнее, – считает *руководитель лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи», кандидат медицинских наук, доцент Екатерина Пырьева*. Кроме того, свежееотжатые соки не рекомендуется давать детям до 3 лет: это довольно агрессивный напиток для ещё незрелой системы пищеварения.



Родителей многое смущает в промышленных соках: консерванты, красители, пищевые добавки, высокое содержание сахара... А что по этому поводу говорят производители?



– Соки и нектары для детского питания – это особая линейка продуктов, к которым предъявляются жёсткие требования, – рассказывает *президент Российского союза производителей соков Наталья Иванова*. – Сырьё проверяется на наличие пестицидов, нитратов, солей тяжёлых металлов.

Продукция изготавливается на специализированных технологических линиях, предназначенных только для производства детских продуктов. Использование консервантов, красителей, ароматизаторов в соках запрещено законом. Во фруктовые сахар не добавляют: они сладкие за счёт природных сахаров – глюкозы, сахарозы, фруктозы. В овощные сахар или соль могут быть добавлены в минимальном количестве (строго регламентированном законом) для улучшения вкуса.

Из магазинных самый «витаминный» сок прямого отжима: свежие фрукты и овощи отжимают в прессе, сок пастеризуют, упаковывают – и на продажу. Восстановленный сок изготавливают из концентрированного, в который возвращают ранее удалённую воду. В мире таким образом производится до 80% соков: щадящие современные технологии обеспечивают максимальную сохранность полезных веществ. Соки и нектары (напиток, в основе которого содержится сок) для детского питания могут обогащаться витамином С, кальцием, железом и другими микроэлементами. И главное отличие – детские соки и нектары адаптируются под определённый возраст (он указан на упаковке), с учётом того, что желудочно-кишечный тракт малыша ещё не готов к перевариванию некоторых продуктов. На «взрослые» соки можно переходить после трёх лет.

– Не надо экспериментировать с витаминным меню самостоятельно, – предупреждает Екатерина Пырьева. – Если у ребёнка есть проблемы со здоровьем, подбирать соки, рекомендовать схему их приёма должен врач.

## Пьем соки правильно



Осенью начинается пора употребления свежееотжатых соков. Большинство уверено в их чрезвычайной полезности. Так ли это?

Включил соковыжималку, и готов стакан свежееотжатого сока! И вкусно, и полезно, и много витаминов, думают многие. Но они правы лишь отчасти. Для того, чтобы организм переработал и усвоил всю пользу фреша, к нему должна быть хорошо адаптирована поджелудочная железа, но у детей, даже практически здоровых, она ещё не готова к столь высоким нагрузкам. А при любых проблемах с ЖКТ или склонности к аллергии свежееотжатые соки вообще нельзя давать без консультации с педиатром.

**Важный момент!** Конечно, свежееотжатые соки намного полезнее сока из пакета или бутылки. Но нужно понимать, что сок – не десерт и не питье, а лечебно-профилактический продукт, поэтому употреблять его надо осторожно и правильно.

- В возрасте от 3 до 10 лет свежесжатый сок можно давать в лечебных целях только два раза в день, за тридцать минут до еды, одна порция не должна быть больше 30 мл, т.е. две десертные ложки. Больше не означает лучше, превышение дозы может вызвать кариес и расстройства желудочно-кишечного тракта. Сок можно разбавить один к одному питьевой водой.

- Перед отжимом овощи и фрукты следует тщательно вымыть и удалить дефектные участки, например, в яблоке с помятым боком или в побитом помидоре могут содержаться токсичные вещества.

- Фреш должен быть использован непосредственно после его приготовления, хранить его до вечера в холодильнике нельзя – за 10-15 минут происходит его окисление и разрушаются содержащиеся в нем витамины.

- При простуде детям свежееотжатый сок противопоказан, так как он стимулирует выделение слизи, что может усилить кашель или насморк.

- Если малыш страдает гастритом, другими расстройствами ЖКТ, а также аллергией, для употребления свежего сока обязательно нужно разрешение врача.



### **Правила приема свежесжатых соков**



- Знакомство со свежесжатыми соками следует отложить до 2-3 лет, когда иммунитет и желудочно-кишечный тракт окрепнут.

- Начать лучше с 50 мл в день, постепенно увеличивая дозу до 120-150 мл.

- До 7 лет все свежесжатые соки нужно разбавлять кипяченой водой в пропорции 1:2.

- В свежесжатах соках по сравнению с цельными плодами содержится меньше клетчатки, поэтому они не должны заменять малышу фрукты и овощи.

- Самыми безобидными для желудка считаются яблоки и морковь. С 3 лет разрешается сок из гранатов и цитрусовых. Фреш из разных плодов лучше чередовать.

- В сок из кислых фруктов можно добавить немного сахара или меда. В остальных случаях подслащивать напиток не стоит.

- Соки из сладких фруктов желательно пить после еды: за счет большого количества углеводов они могут подавлять аппетит. Несладкие соки лучше предлагать малышу за 30-40 минут до еды, потому что они повышают аппетит. На ночь не стоит пить ни те, ни другие: в желудочно-кишечном тракте усилятся брожение, из-за чего малыш может спать.

- Важно не превышать дневную дозу сока (из любых овощей и фруктов), иначе у ребенка снизится аппетит, ведь этот богатый сахарами напиток будет заменять ему полноценный прием пищи. Среди других возможных проблем - развитие кариеса и лишний вес (особенно если в сок добавляют сахар).

- Свежеприготовленный сок необходимо пить сразу. Он быстро теряет свою пищевую ценность, даже если хранить его в холодильнике, хотя его вкусовые качества при этом могут не страдать.

- Средний объем сока в день для детей: 1-3 лет - 100-150 мл; 3-6 лет - 150-200 мл.

### **Четыре основных правила:**

1. Нельзя смешивать свежий овощной сок с фруктовым, так как при их переваривании требуются разные ферменты.

2. Часто подаваемые в кафе миксы из свежих соков разных фруктов можно давать детям только старше десяти лет.

3. Фруктовые соки смешивают по принципу: красный с красным, зеленый с зеленым.

4. Каждый плод для приготовления сока нельзя использовать чаще, чем два раза в неделю.

## Недельный рацион

Когда и какой дать ребенку сок зависит от цели, которую вы перед собой ставите, например, разбудить аппетит, подзарядиться энергией или снять усталость. Вы еще помните, одна порция не должна быть больше 30 мл? Ребенок может пить утром сок из фруктов, а вечером – из овощей, или вообще обойтись монофрешем. Ну что, начинаем «сочную» неделю!

1. В понедельник пьем апельсиновый сок, в нем достаточно витамина С, чтобы помочь школьнику успешно выдержать повышенные нагрузки учебной недели, обострить его память, положительно повлиять на концентрацию внимания.
2. Во вторник приготовим томатный сок с добавлением сельдерея или петрушки.
3. Среда. Дадим ребенку чистый морковный сок или смешаем его с другими овощными соками, исключая томатный.
4. Четверг. Сок из винограда.
5. Пятница. Грушевый сок.
6. Суббота. Сок из ягод черники помогает снимать усталость глаз. Многие убеждены, что черника вызывает запоры. Да, она имеет такое свойство, но 30 мл черничного сока таких проблем не создадут.
7. Для воскресенья подойдет микс морковного и огуречного сока с добавлением сельдерея.



## Лечение соками

Свежевыжатые соки эффективно применяются и в лечебных целях. Но при этом назначать их ребенку и составлять схему приема должен только диетолог или гастроэнтеролог. Здесь главную роль играет характер болезни и общее состояние здоровья. Необходимо учесть склонность к аллергии и многие другие факторы. В любом случае, врач сначала порекомендует соки, необходимые для очистки организма, а уже потом назначит сок непосредственно для лечения.

Часто болеющим детям, особенно весной и осенью, врач может порекомендовать лечебный курс, рассчитанный на десять дней: один раз в день вы даете ребенку смесь морковного и свекольного сока, смешанных в пропорции три к одному. При почечных расстройствах в такой микс хорошо добавить сок спаржи. Он, как и свежий огуречный сок, обладает хорошим мочегонным действием.



## Еще несколько тонкостей

Фреш из яблок ребенку можно употреблять только в небольших количествах, иначе в желудке начнется процесс закисления, что вызовет отрыжку, изжогу и другие проблемы. Дошкольникам вообще рекомендуется употреблять яблоки в запеченном состоянии: они адсорбируют и способствуют выведению из организма токсинов. Также ребенку полезны яблочные взвары и компоты. А вот гранатовый и грейпфрутовый сок детям не рекомендован. Морковный сок следует смешивать со сливками или «закусывать» его хлебом с ломтиком масла, так как жиры необходимы, чтобы содержащиеся в моркови каротиноиды могли образовывать витамин А.

## Ценность соков

- Апельсиновый сок поднимает иммунитет, убивает бактерии, помогает снизить вес, нормализует работу кишечника, способствует выведению из организма холестерина. Этот сок хорошо взбадривает, тонизирует, обладает низкой энергетической ценностью. Однако от апельсинового сока стоит отказаться детям с высокой кислотностью желудка и расстройствами кишечника.
- Ананасовый сок является натуральным сжигателем жира, что способствует похудению. Рекомендуется при ангинах, ознобах и стрессах.
- Абрикосовый сок содержит много калия и влияет на состояние сердечной мышцы. Содержит много сахара и не рекомендован диабетикам.
- Статья из газеты: Аиф Здоровье № 36 05/09/2017

- Вишневый сок очень полезен при малокровии, так как он содержит железо и фолиевую кислоту, отличное противомикробное и противовоспалительное средство.
- Грушевый сок богат пектинами и клетчаткой, поэтому рекомендован при заболевании желудочно-кишечного тракта. Является хорошим мочегонным средством.
- Морковный сок – источник витамина А и каротина. Улучшает аппетит, состояние зубов и пищеварение, применяется при лечении ЖКТ, стимулирует иммунную систему, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляет нервную систему, полезен для глаз.
- Яблочный сок имеет отличные вкусовые качества. Этот сок содержит пектиновые вещества и очищает организм от шлаков. Полезен при нехватке железа, выводит почечные камни.

## НОРМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ СОКА

### СКОЛЬКО?

Детям, находящимся на грудном вскармливании, сок можно начинать давать после 6 месяцев, искусственникам – с четырёх. С года до шести лет ребёнок может ежедневно выпивать 120–150 мл сока, дети старшего возраста – 180–200 мл.

4–6 мес.



½ ч. л.

1–6 л



120–150 мл

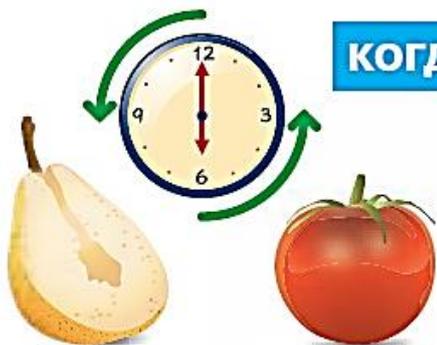
от 6 л



180–200 мл

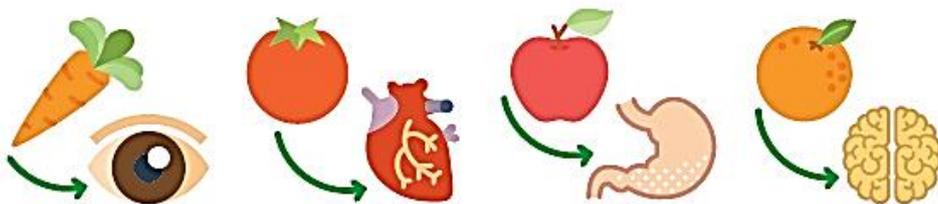
### КОГДА?

Сок не стоит употреблять для утоления жажды. Это продукт для перекуса. Фруктовые лучше пить в первой половине дня, овощные – во второй. Не стоит давать ребёнку сок перед едой, он не улучшит аппетит, а, напротив, может его перебить.



### КАКОЙ?

Морковный поможет сохранить остроту зрения и полезен для состояния кожи. Томатный способствует нормальной работе сердца. Яблочный помогает пищеварению. Апельсиновый стимулирует работу мозга. От каждого своя польза.



Инфографика Анастасии БУТЕНКО