***Филиал МБДОУ «Детский сад №43»- «детский сад №33»***

***Консультация для родителей***

***"Напитки, вредные для детей"***

***Подготовила: воспитатель***

***подготовительной группы № 2***

***Егорьева Л.Н.***

***г. Славгород***

***2019***

***Консультация для родителей***

***"Напитки, вредные для детей"***

Скоро лето, и остро встает вопрос о том, чем можно и чем нельзя поить ребенка, какие напитки принесут пользу, а какие навредят? Прежде всего, надо отметить, что потребность детей в жидкости в пересчете на килограмм веса больше, а расходы с испарением у них выше. Поэтому дети легко обезвоживаются, и им нужно постоянно давать пить, особенно в жаркую погоду. Но не все напитки можно дать ребенку, особенно раннего возраста.

Условно, напитки разделяются на горячие и холодные. К горячим относят чай, кофе, какао и иногда морсы. К холодным относят соки, лимонады, газировки, различные компоты, квас, морсы, минеральную и обычную воду. Что из этого списка стоит давать малышу, а что лучше исключить и до какого возраста?

***Категорическое «нет!»***

**Недопустимо** использование для питья ребенка, особенно до трех лет, ***газированных напитков***. Эти продукты являются наиболее вредными из всего ассортимента напитков. Однако именно они более всего привлекают малышей.   Опасность заключается в нескольких компонентах, содержащихся в составе этих напитков.

Основное – это *очень большое количество сахара*, некоторые напитки содержат его в количестве до 5-10 ложек на стакан, что, безусловно, дает очень большую нагрузку на незрелую поджелудочную железу малыша. Кроме того, такое количество сахара не утоляет жажду, а наоборот, вызывает еще большее чувство жажды. В результате ребенок много пьет, что может вызвать отеки, повысить давление и усилить нагрузку на почки, приводя к нарушению обмена веществ.

Втрое – это *содержание* *консервантов и красителей*, а кроме них еще многих других химических веществ. Одно из них – это ортофосфорная кислота (Е331) – которая удаляет ржавчину с машин или накипь с чайника, то есть является активным химическим веществом. Представьте, что она сделает с пищеварительной системой ребенка? Это вещество нарушает отложение кальция в костях, вызывая остеопроз – ломкость костей, а кроме того, разрушает эмаль зубов, вызывая кариес.  Есть так называемые диетические газированные напитки, в них вместо сахара добавлены сахарозаменители. Да, калорий там действительно меньше, но пользы в них нет совершенно, детям они не разрешены. Самый опасный из сахарозаменителей – это аспартам, он гораздо слаще сахара на вкус, но может вызвать у ребенка аллергию, расстройства работы желудка и кишечника, вызывает нарушения в работе печени, нарушения зрения, головную боль и ослабление памяти. За счет аспартама газировка не только не утоляет жажду, а наоборот, вызывает желание пить еще больше жидкости.

Третье вредное для малыша вещество – *углекислый газ*, который вызывает выделение желудочного сока и усиливает кислотность, способствуя гастриту и язвам желудка. Плюс, выделение пузырьков газа вызывает отрыжку, что может сопровождаться забросом содержимого желудка в пищевод, развитием изжоги и даже эзофагита, воспаления пищевода. Попадание газа в кишечник вызывает метеоризм, вздутие животика и боли.

Некоторые виды газировок содержат высокие количества *кофеина*, который для детей недопустим. Если ребенку давать большое количество кофеин-содержащих напитков, у него может развиться возбуждение, беспокойство, головные боли и боли в желудке, проблемы со сном и даже судороги.

Опасной является и *тара*, в которую разлиты газированные напитки. Алюминиевые банки могут быть источниками болезней, так как во время открытия содержимое контактирует с руками или краями банки, где могут быть патогенные микробы. Если это пластиковые бутылки, опасным может быть бисфенол, один из компонентов пластиковых бутылок, который токсичен для организма малыша.

***Он не может без газировки!***

Многие родители сетуют на то, что всю жизнь от вредных продуктов не оградишь, и если задумываться обо всем, можно лишить ребенка детства. Все помнят с детства тархун, дюшес и саяны, и ведь они тоже были газировками. Да, все верно, эти напитки есть и сейчас, правда тех, что изготовлены на натуральном сырье, немного. Такие напитки допустимо дать ребенку, если без газировки он никак не хочет оставаться. В них в качестве красителя используется жженый сахар, а вкус придают экстракты трав, масел и настоев. Покупая напитки, убедитесь, что там нет надписи – «ароматизатор, идентичный натуральному» и выбирайте стеклянную тару небольшого объема. А кроме того, перед употреблением напитка, перелейте его в стакан и тщательно взболтайте вилкой. Это резко снизит количество углекислоты в порции напитка, значит, он меньше будет раздражать пищеварительную систему.

***А может, кваску?***

  Квас является ценным источником витаминов, хорошо утоляет жажду, но он является продуктом брожения, а поэтому не стоит давать его детям до 2.5-3 лет. Однако, не все виды кваса полезны и допустимы к употреблению детьми.

*Бутылочный магазинный квас* с большой натяжкой можно отнести к истинному квасу. А если ознакомиться с этикеткой, тогда становится понятным, что такой напиток все-таки не для детей. Сахар, которого там слишком много, бензоат натрия и лимонная кислота в качестве консервантов, углекислота и различные красители делают этот квас напитком, относящимся к предыдущей категории – газировкам. Вред этих компонентов очевиден, поэтому, хотя бы до 3-4 лет этот напиток должен оставаться под запретом.

А как же *бочковой квас*, о нем же говорят как о натуральном «живом» продукте? К сожалению, может быть, в конце 20 века он и был таким, натуральным и полезным, но сегодня поставленная на поток технология убила в квасе все натуральное. Сегодня квас в бочках готовится из готовых концентратов, которые зачастую разводятся водой, чуть ли не из-под крана. В составе содержатся красители и ароматизаторы, редко натуральные, чаще синтетические – они дешевле для производителей.   Поэтому, покупать квас из бочек, которые летом есть на каждом углу, небезопасно даже взрослым, а детям такой напиток вообще не следует давать! Бочки зачастую не моются месяцами. В них размножаются возбудители кишечных инфекций. Квас должен храниться при температуре плюс 2-4 градуса, а на улице он за пару часов нагревается как минимум до 10-15 градусов, что позволяет размножаться микрофлоре и портить продукт. Гораздо менее опасны такие виды тары, как кеги. В них квас содержится в асептических условиях (стерильный, в вакууме), но и из него квас давать детям не стоит как минимум до 3-4 лет.   Если хотите давать ребенку квас, готовьте его дома с соблюдением всех гигиенических правил.

***Обратите внимание!***

  При покупке ребенку напитков ***обратите внимание на этикетки***. Их нужно внимательно изучить, особенно состав и срок годности продукта.

Приведем список добавок, которые в детских напитках **не должны содержаться:**

**Е952 и Е951 -** добавки, которые являются заменителями сахара, слаще его примерно в сто раз, вызывают усталость, отражаются на запоминании, ухудшают работу мозга.

**Е950** - называемая ацесульфатом калия, вредно воздействует на сердце.

**Е211** - является консервантом пищевых продуктов, но неблагоприятно отражается на работе пищеварения, нельзя употреблять его, если есть проблемы с дыхательной системой.

**Е330** - лимонная кислота вредно воздействует на молочные зубки.

**Е95 –** аспартам, сахарозаменитель, провоцирует опухоли мозга, диабет.

***Может, тогда минеральной воды?***

Конечно, минеральная вода в сравнении с газировками, очень полезна. Она содержит комплекс минералов, полезных растущему организму – кальция, магния и железа, которые очень хорошо из нее усваиваются. Но, ее нужно *употреблять очень ограничено*, и только по правилам. Дело в том, что водно-солевой баланс ребенка несовершенен. Почки работают еще не в полную силу и любые водные нагрузки, да еще и с избытком соли, вредны. Поэтому пить минеральную воду можно не ранее года, в ограниченных дозах и *только без газа*. Кроме того, надо точно знать, что это натуральная минеральная вода, не подделанная и не искусственно созданная.

Ребенку раннего возраста нельзя давать минеральную воду лечебно-профилактической и лечебной категории. Такую минеральную воду может прописать ребенку только врач, да и то, скорее всего, в виде ингаляций.   Малышам можно только воды с надписью слабоминерализованная или столовая – это Аква Минерале, Святой Источник, Меркурий, Архыз. Это может быть и ваша местная вода. Однако при открытии она не должна иметь запаха и осадка.  Избегайте искусственно минерализованной воды. За счет того, что в нее вводят различные компоненты, добавленные к воде в промышленных условиях, она зачастую теряет всю свою полезность. Особенно для растущего организма.

***Попьем чайку?***

  К сожалению, как бы ни был полезен черный и зеленый чай, хотя бы *до 2-3 лет врачи не рекомендуют давать его детям*. Это не относится к детским чаям, но гранулированные чаи часто содержат много сахара, а травяные могут вызывать аллергию из-за входящих в их состав ромашки, мяты или других растений.   Конечно, вы столько слышали о пользе чая, что недоумеваете о том, что его нельзя детям, ведь на сегодня чаев превеликое множество – белый, красный, черный, зеленый, желтый и другие. Но, цвет чаев зависит только от способа обработки самого растения, по сути это тот же чай, и составляющие его компоненты тоже все те же. Конечно, вредных веществ в нем немного, но для ребенка опасным может быть и одно из сотни полезных, его негативное влияние полностью перечеркнет всю потенциальную пользу от продукта.

Чай содержит массу *дубильных веществ*, которые оказывают влияние на желудок и кишечник, угнетают аппетит и нарушают всасывание микроэлементов и питательных веществ, отражаются на работе коры головного мозга.

Однако, самым вредным в чае, безусловно, является *кофеин*. Хотя его и содержится в чае немного, эта доза безопасна для взрослого, а для ребенка его достаточно, чтобы влиять на работу организма. Равно вреден и крепко заваренный чай, и некрепкий, но которого выпито много.   Кофеин возбуждает нервную систему – дети становятся плаксивыми, нервозными, а систематическое употребление приводит к нарушениям сна – бессоннице и кошмарам. Постоянный стресс приводит к замедлению ростовых процессов, кофеин вызывает сердцебиение, что усугубляет неприятные ощущения. А родители никак не связывают состояние малыша с напитком.  Кроме того, кофеин даже в малых количествах обладает мочегонным эффектом, при постоянном употреблении вымывая из растущего организма полезные минералы – калий, натрий и кальций с магнием. Это является предрасполагающим фактором для развития аритмий и остеопороза – хрупкости костей. Достаточно выражен эффект кофеина и на стенки желудка – он повышает желудочную секрецию, сок становится сильно концентрированный за счет соляной кислоты и раздражает стенки, что приводит при систематическом потреблении напитка, особенно натощак, к гастритам.

Еще одно вещество в чае может быть опасным для малышей – это *теофиллин*. Он сходен с кофеином по химическому строению и усиливает его эффекты. При повышении температуры во время простуд у детей может усиливать лихорадку. Помимо этого, он является сильным мочегонным средством, выводя из организма противовоспалительные лекарства и жаропонижающие, делая лечение неэффективным.

***Неужели чай вообще нельзя пить детям?***

Можно, однако, надо знать, как это сделать правильно. Прежде всего, *черный чай содержит кофеина меньше, чем зеленый,* и значит, его можно начинать пить примерно с двух-трех лет, причем лучше слабо заваренным и разбавленным молоком.

Кроме того, рекомендуется употреблять его не более 50 мл в сутки и не чаще 3-4 раз в неделю.

Только после семи лет можно пить обычно заваренный чай объемом до 150 мл и не разбавлять его молоком.

Кроме того, не рекомендуется пить чай на ночь, оптимально это делать утром или не менее чем за 3-4 часа до сна.

Не нужно давать малышу чай в дорогу, перед походом по магазинам или в общественные места – помните, он мочегонный и вам придется искать туалет. Не нужно заваривать чай долго, достаточно дать настояться 2-3 минуты и остудить.

Ребенку заваривайте только листовой чай – в пакетиках могут содержаться ароматизаторы, красители и подсластители.

***Кофе - не для детей!***

Кофе *не является напитком для детей*, а особенно малышей первых трех лет жизни. Несомненно, самым знаменитым веществом в кофе является *кофеин*, о котором говорилось выше и его там гораздо больше, чем в чае, а значит и эффект его будет выражен сильнее. Чашка кофе может надолго испортить сон ребенка, сделать его раздражительным, и даже вызвать приступ истерики. Кроме того, он может вызывать изжогу и боли в животе.

Однако, это не единственное вредное вещество – есть еще и *бензопирен*, углеводород, который обнаруживают в продуктах перегонки нефти, выхлопах и заправках. Конечно, в кофе его немного. Но для малыша этого может быть достаточно, чтоб нанести вред здоровью. Учеными доказан его канцерогенный эффект на клетки крови.

Так что *о кофе в рационе ребенка не стоит думать лет до 13-15*, а то и дольше.

*Аналогом кофе*, но *безопасным и разрешенным для детей*, если только нет аллергии, является *кофейный напиток на основе сои, шиповника или цикория*. В них нет кофеина, а травы оказывают благотворное влияние на микрофлору. Такой «кофейный» напиток можно предлагать ребенку с 2 лет, с молоком или без него.

***Вкус детства – какао?***

Вариант, очень хороший для детей старше трех лет. *Кофеина в напитке мало*, он не нанесет вреда, особенно при приготовлении его по классическому рецепту. Но есть одно но…

Какао содержит около *40 ароматических веществ*, потенциально являющихся *сильными аллергенами*, так же как и шоколад.

Поэтому, правильно и безопасно будет пить какао с трех лет с молоком и не более 50 мл в сутки, 3-4 раза в неделю.

***Но что же пить?***

Такой вопрос возник у многих родителей. На самом деле, выбор достаточно большой, но есть некоторая разница по возрастам.

Малышам первого года жизни лучше всего давать *обычную питьевую воду* – лучше специальную детскую.

Вторым вариантом может стать *специальный детский чай*, главное, быть аккуратными с травами, если кроха аллергик.

Хорошо утоляет жажду и *компотик из свежих или сушеных фруктов белого или зеленого цвета, без добавления сахара*. Лучше добавляйте в компот груши – он будет сладким без сахара, в грушах много фруктозы.

С года можно добавить в меню малыша ком*пот из ягод и фруктов яркой окраски:* вишни, черешни, слив.

Можно давать малышу *соки* – только лучше их разбавлять водой в соотношении 1:1 или 1:2.

С двух лет в питании появляются *морсы из ягод*, приготовленные с минимумом сахара.

***Заключение***

В результате проделанной работы мы пришли к выводу, что газированная вода приносит вред нашему организму. Химический состав напитков оказывает губительное действие на здоровье: разрушаются зубы, становятся хрупкими кости, может возникнуть ожирение, аллергия, заболевания желудка, кофеиновая зависимость по типу наркотической.

По результатам проделанной работы мы составили советы для ребят нашей группы и ребят-дошкольников.

***Советы:***

* ***Для утоления жажды лучше использовать морсы, минеральную воду, очищенную питьевую воду.***
* ***Газированные напитки пейте в особых случаях, а не каждый день.***
* ***Не держите дома газированные напитки.***
* ***Не держать напиток во рту долго.***
* ***Пить напитки через соломинку, так как она уменьшает контакт жидкости, портящей эмаль, с передними зубами почти на 70%, а с коренными на 30 – 50%.***
* ***Тщательно полоскать во рту после приема газированного напитка и чистить зубы по возможности.***

***Будьте здоровы!***