

Напитки для детей от 0 до 3 лет: есть ли разнообразие?

Разнообразие напитков сегодня огромное, аж глаза разбегаются: что же выбрать для малышей первых лет жизни?

Ребенок грудного возраста, естественно, пьет только **молоко мамы или молочную смесь**. С грудным молоком все понятно: маме нужно кушать больше витаминов, меньше аллергенов и чаще отдыхать, чтобы молочко получилось вкусным, полезным и в нужном количестве. А вот со смесью вопрос – какую лучше подобрать?

Смесей выбор большой не только от разных фирм-производителей, но и по видам – есть обычные молочные, есть безмолочные, есть кисломолочные, есть гипоаллергенные, есть антирефлюкс, есть низколактозные и много других. Какую именно подобрать для конкретного ребенка, подскажет только врач. Это дело сугубо индивидуальное.

Грудничку можно давать немного **водички** – например, летом, в жару. Ребенку постарше – можно чаще. Кипяченая или бутилированная? Возможен и тот, и другой вариант.

А дальше малыш растет, и появляются в его жизни новые напитки. После полугода можно давать **сок**, после восьми месяцев – **кефир**. После года ассортимент значительно расширяется: это и

моло
и
р

яженка

, и

йогурт

, и

морс

, и

компот

, и

кисель

, и

чай

, и

сбитень

(облегченный вариант), и

какао

, и

отвар шиповника

, и

домашний лимонад

. Остановлюсь на каждом немного подробнее.

Сок

Для детей до года сок желательно покупать в стеклянной таре. Она экологически более безопасна, да и вы при покупке видите, **что** вы покупаете. Сок, естественно, должен быть гомогенизированный. Но можно отжать его и самим, дедовским способом: очистить от кожуры, например, яблоко, натереть его на терке и отжать через стерильную марлю. С одного яблока получится немного сока, но малышу до года больше и не надо. Зато каждый день сок будет свежий.

Кефир

Его нельзя давать ребенку тот же самый, который вы берете для себя. Или специальный детский, или из молочной кухни. То же касается и ряженки, и молока, и йогурта.

Морс

Напиток одновременно простой и гениальный. Его можно делать из любых ягод по сезону: вишня, малина, клубника, смородина. Можно из яблок, груш, абрикосов. Вариантов масса. И рецепт прост: хорошо промыть ягоды, размять их в кастрюле, добавить кипяченой воды, размешать и процедить. Полученный сок развести холодной (кипяченой) водой и добавить сахар по вкусу.

Компот

Его можно варить как из свежих фруктов и ягод, так и из сушеных. В зависимости от времени года. Фрукты и ягоды можно комбинировать в различных вариантах по вкусу вашего ребенка.

Кисель

Очень вкусный напиток, но ввиду того, что в его основе – крахмал, не стоит давать его ребенку чаще двух раз в неделю.

Чай

Черный или зеленый, но без добавок и некрепкий. Очень хорошо добавить в него молоко. Можно сахар, но немного. И ни в коем случае не следует давать детям до трех лет кофе. Он слишком сильно возбуждает нервную систему ребенка, которая еще не сформировалась полностью.

Сбитень

Для деток его можно приготовить простенький: мед и воду перемешать, прокипятить, процедить и, остудив, угостить ребенка.

Какао

Напиток очень приятный и легко готовится: молоко налить в кастрюлю и поставить на огонь. Пока закипает, в кружке развести в небольшом количестве воды какао-порошок и

сахар так, чтобы не было комочков и осадка. Все это добавить в кипящее молоко. Довести до кипения – и все готово.

Отвар шиповника

Сухие плоды шиповника вы найдете в любое время года в любом магазине фруктов. Но особенно он полезен (богат витамином С) осенью и весной, когда нас атакует авитаминоз и слякотная погода. Как готовить: сухие ягодки промыть, залить водой и кипятить минут 10–15. Затем дать остыть и процедить через марлю. Потом добавить сахарный сироп по вкусу, хотя можно и не добавлять – получится нейтральный вкус. Просто, вкусно и полезно.

Домашний лимонад

Лимон помыть, выжать из него сок в соковыжималке или размельчить в блендере. Залить кипятком, добавить сахар, размешать. Дать настояться. Примерно через час напиток немного остынет, и его можно будет процедить. Лимонад готов.

В заключение хочу добавить, что маленьким детям нельзя давать новые продукты сразу в большом количестве, это касается и напитков. Начинать нужно с чайных ложечек и смотреть на реакцию организма ребенка. Любой продукт, необязательно мед или клубника, может вызвать у ребенка аллергию. Все организмы разные, и реакция на разные продукты может быть непредсказуема. Поэтому, милые мамы, готовьте ребенку разнообразные напитки, но всегда помните о главном правиле – **начинать с малого!**

Здоровья вам и вашим деткам!

Автор - **Марина Ферфецкая**

[Источник](#)