

# ВСЕГДА ЛИ ПОЛЕЗНЫ СОКИ?

Хотя фруктовые и овощные соки стимулируют аппетит и содержат некоторое количество витаминов, нужно знать меру, давая их ребёнку. Некоторые родители полагают, что если соки полезны, их можно давать детям в неограниченном количестве.

Иногда дети выпивают 3-4 стакана в день.

Почему нежелательно давать детям сок в неограниченном количестве? Во-первых, большое количество сока может вызвать вздутие живота, нарушение пищеварения, привести к диарее. Во-вторых, большинство соков содержит в себе массу углеводов и дополнительный сахар. Это влияет на зубную эмаль и даёт ребёнку лишние калории. Поэтому давайте лучше соки, не содержащие сахара. В-третьих, не стоит запивать соком еду. Лучше давать сок за полчаса до еды - это принесёт больше пользы.

Для дошкольников достаточно выпивать в день один - два стакана сока.