**ЯК ВИБРАТИ КОРИСНІ НАПОЇ ДЛЯ ДИТИНИ**

Те що діти п’ють багато рідини, нікого не дивує. Ще б пак, адже вони так багато рухаються! Тому батьки завжди мають вирішувати, чим напоїти дитину. Наше завдання – не просто втамувати, але й дати малюкові можливість заповнити втрату живильних речовин в організмі. І якщо раніше було прийнято варити киселі й компоти, давати какао й каву з молоком, віджимати свіжі соки, то сьогодні батьки пропонують соки з пакетів, лимонади й навіть енергетичні напої. Спостерігаючи за американськими дітьми, педіатри дійшли висновку, що споживання енергетичних і так званих «спортивних» напоїв найімовірніше призводить доожиріння.

Найкраще втамувати спрагу дитина може саме водою. Тому витратьте час на вивчення ринку й знайдіть таку воду, у якій не містилися б консерванти, але було достатньо мікроелементів для вашої дитини. А якщо ви прагнете, щоб малюк отримав потрібні вітаміни, варіть свіжі компоти морси і киселі. Однак не захоплюйтесядодаванням цукру.

Купіть соковичавницю й балуйте дитину свіжим соком. Чи слід давати дитині чай і каву? Чай також містить необхідні зростаючому організму речовини, а кава або какао з молоком здавна є складовими дитячого меню.