Фруктовый сок: факты

Почему фруктовый сок?

Держать дома сок - хороший способ добавить в рацион ребенка витаминов и дать энергию, которая ему необходима в течение дня. Благодаря соку, съесть фрукт проще простого, однако употребление в пищу свежих, консервированных или замороженных фруктов приносит большую пользу организму. Сок обеспечивает организм:

- **Витамином С**
- **Углеводами**

Некоторые соки содержат **витамин А**, который поддерживает хорошее зрение и состояние кожи.

Необходимое количество сока

Предложите ребенку ровно столько сока, сколько ему необходимо:

- В возрасте от 6 месяцев до 1 года: не более 1/4 кружки (примерно 60 мл) 100% сока в день.
- В возрасте от 1 до 5 лет: 1/4-1/2 кружки (60-120 мл) 100% сока в день.

Соблюдайте меру...

Дать ребенку сок просто, но несмотря на это, избыточное употребление сока не приносит пользы здоровью. Стопроцентный фруктовый сок может быть полезным для ребенка, *при условии,* что он не пьет его слишком много. Причины, по которым избыточное употребление сока может стать проблемой, следующие:

- Сок содержит калории. Избыточное употребление сока может дать вашему ребенку больше калорий, чем ему необходимо. Это может способствовать избыточному весу.
- Если сок полностью вытесняет молоко или соевые напитки, обогащенные кальцием, ваш ребенок может недополучить кальция, необходимого для формирования костей.
- Постоянное употребление сока способствует разрушению зубов. В каждой унции сока содержится 1 чайная ложка сахара.
- Если ребенок пьет слишком много сока, это может вызвать у него диарею.
- Дети, пьющие слишком много сока, “насыщаются” им и плохо едят обычную пищу.

Что я могу дать своему ребенку вместо сока?

- **Молоко:** Дети должны выпивать 2-3 кружки молока ежедневно.
- **Вода:** Попробуйте давать обычную воду в бутылках для спортсменов или содовую без сахара.
- **Подайте пример.** Ваши дети будут есть и пить то же, что и вы. Пейте воду в достаточных количествах...это полезно и ВАМ!

Фруктовый сок: факты

Почему WIC предлагает сок как часть рациона?

В одной порции фруктовых соков WIC содержится как минимум 120% рекомендуемой нормы потребления США (United States Recommended Dietary Allowance (USRDA)) относительно витамина С, а некоторые соки являются также хорошим источником фолиевой кислоты. Фруктовые соки WIC - это 100% настоящие фруктовые соки без добавок сахара.

Какие плюсы дает ограниченное употребление сока?

- Дети лучше едят обычную пищу, если они не пьют сок постоянно. Чем меньше пищи идет в отходы, тем больше денег вы экономите.
- Ваши дети будут хорошо питаться и расти, если они не будут “насыщаться” соком.
- Некоторые родители, чьи дети ходят в подгузниках, говорят, что детей легче приучить к горшку, если они пьют меньше сока.
- Уборка станет проще. Не будет липких полов, столов и стоек.

Как вы можете сформировать здоровую привычку употребления сока?

- Ограничьте употребление сока до возрастных норм вашего ребенка. Эти нормы указаны на первой странице проспекта
- Давайте сок только в кружке, а не в бутылочке.
- Предлагайте фруктовый сок вместо других сладких напитков как, например, Kool-Aid, газировка, напитки для спортсменов или другие сокоподобные напитки.
- Храните сок в непрозрачных контейнерах у задней стенки холодильника.
- Между приемами пищи предложите воду.
- Разводите сок пополам с водой.

Смешайте сок с другими продуктами, как, например, этот банановый коктейль, для повышения питательной ценности.

Смешайте:

- 2 кружки молока
- 1 спелый банан
- 1/2 кружки фруктового сока
- 1-2 кубика льда или 1/2 кружки колотого льда

Выход: 2 порции

Washington State WIC Nutrition Program

Для лиц с ограниченными возможностями этот документ может быть по запросу предоставлен в другом формате. Чтобы подать такой запрос, звоните 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388).

В данном учреждении предоставляются равные возможности для всех. Программа Washington WIC исключает дискриминацию.

Washington State Department of Health

DOH Pub 961-291 Rev July 2006 Russian

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team