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