



Консультация для родителей : «Чем можно утолить жажду летом»

В летний период остро встаёт вопрос о том, чем можно и чем нельзя поить ребёнка, какие напитки принесут пользу, а какие навредят.

Знойное солнце забирает из организма влагу, что может привести к обезвоживанию организма. Поэтому необходимо следить, чтобы ребёнок получал достаточное количество жидкости. Часто родители, старающиеся сбалансировать рацион малыша, забывают почему-то про напитки, которые употребляет ребенок. Так все же, что полезно для детского организма, а от чего следует отказаться?

Самым первым и главным напитком является вода!

Вода — это самая важная жидкость в рационе человека, она есть основой всех других напитков. Для большинства процессов в организме вода незаменима. Недостаток воды негативно влияет на всасывание питательных веществ в кишечнике и приводит к быстрой утомляемости после незначительных физических или умственных нагрузок. Поэтому для нормального функционирования детского организма следует придерживаться рационального питьевого режима.

- Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную или бутилированную.
- Если даже вам кажется, что ребенок пьет много, не ограничивайте его в этом. Он сам почувствует, сколько ему необходимо.
- Во время активного отдыха и физических нагрузок предлагайте ребенку попить чаще, чем обычно, ведь он потеет и теряет много жидкости.
- Предлагайте ребенку пить по не многу, но часто.

Максимально разнообразьте питьевой рацион ребенка, но не за счет газированных сладких напитков. Состав такого питья совершенно не подходит для маленьких детей. Жидкость из ярких баночек, бутылочек совсем не утоляет жажду, так как содержит много углеводов, которые требуют значительного количества воды для усвоения. Так что не стоит подвергать опасности детский организм. Лучше предоставьте ему полезное меню. Что же еще можно предложить ребёнку в дополнение к воде? Морсы!

Морс — отличная альтернатива покупным сокам или газировке для ребёнка. В рецептуре будут только полезные ягоды и фрукты с большим количеством витаминов и минералов в составе. Полезный напиток согреет холодным вечером и быстро утолит жажду жарким днем. Выбирайте тот рецепт приготовления морса, который включает в себя любимые малышом продукты.

Общие правила приготовления морса для ребёнка



Морс традиционно готовится на основе воды и сахара, всевозможных ягод. В составе также могут присутствовать и фрукты. Сама технология приготовления напитка делает возможным сохранить в нем максимум витаминов и минералов — из плодов сначала выжимается сок, сама выжимка подвергается подогреву, а потом соединяется со свежесжатым соком.

Морс лучше делать из свежих ягод и фруктов. Но подойдут и замороженные плоды — отличный вариант для тех, кто постоянно делает заготовки на зиму. Тогда витаминные продукты всегда будут доступны для приготовления напитков и блюд. Ягоды замораживайте в пластиковых контейнерах или полиэтиленовых пакетах порционно, чтобы потом не размораживать сразу все.

Значительно упростит приготовление морса соковыжималка, поскольку на первом этапе в любом случае приходится выделять из плодов сок.

Для подслащивания напитка используется сахар. Но допустимо заменять его на мед, если у ребёнка нет на него аллергии.

Рецептов приготовления натуральных морсов очень много. Чаще берется брусника, смородина или клюква. Но не менее ароматные и вкусные напитки вы получите и из других ягод и фруктов.

Вот несколько вариантов.

МОРС «ЯГОДНАЯ ПОЛЯНА»

Это базовый рецепт морса с минимальным добавлением сахара: напиток можно приготовить из любых лесных или садовых ягод.

Ингредиенты:

- 0,5 кг ягод: черной, красной, белой смородины,
- вишни, крыжовника, малины, черники и т.д.
- 100 г сахара (или по вкусу)
- 800 мл воды

Приготовление:

Переберите, промойте и обсушите ягоды, из вишни (если она есть) удалите косточки. Мякоть раздавите (или грубо измельчите в блендере) и пропустите через сито.



Полученный сок уберите в холодильник (так вы сохраните максимум витаминов), а остатки (кожицу, семена и пр.) поместите в кастрюлю, добавьте сахар, воду и доведите до кипения. Помешивая, варите на среднем огне примерно 5 минут.

Полученный отвар процедите, охладите и соедините со свежим ягодным соком.

В насыщенный морс можно по вкусу добавить воды или подать с кубиками льда, которые разбавят и охладят напиток.

«КЛЮКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ МОРС»

Напитки на основе клюквы будут довольно кислыми — не всем детям придется по вкусу такой напиток. Но если в рецептуру ввести яблоко, можно снизить количество добавляемого сахара. И такой морс будет еще вкуснее.

Клюквенно-яблочный морс лучше подавать холодным. Отличный напиток, чтобы ребёнок утолил жажду летним днем.

Ингредиенты:

- 500 г яблок,
- 250 мл воды,
- 200 г клюквы,
- по щепотке ванили и корицы,
- 1-2 ст. л. сахара.

Приготовление:

С яблок уберите кожуру и сердцевину. Фрукты натрите на терке, отделите сок.

В сок из яблок введите половину всего объёма сахара. Пусть закипит, процедите. Точно так же поступите и с клюквой.

Соедините яблочный и клюквенный соки в большой емкости. Влейте кипяченую воду, добавьте корицу и ваниль, хорошенько перемешайте.



«ОСВЕЖАЮЩИЙ АРБУЗНЫЙ МОРС»

Из арбуза можно делать вкусные напитки, бодрящие и освежающие — понравятся и детям, и взрослым. Сделайте на его основе и морс. Чтобы он не был слишком приторным, не добавляйте сахар.

Ингредиенты:

- 300-400 г арбуза,
- 1 л воды,
- веточка свежей мяты.

Приготовление:

Из мякоти арбуза уберите семечки, срежьте плотную кожуру, отожмите сок.

Сок вскипятите и томите на медленном огне 40-50 мин.

Постоянно перемешивайте.

Процедите.

В получившийся отвар введите мелко порезанную мякоть арбуза (соотношение 3:1), мяту и воду.

Варите еще 20-30 мин.

Готовый напиток процедите и поставьте охлаждаться.



«МОРС ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ И ЯГОД_ВИШНЯ, ЯБЛОКО, ГРУША»

Мультифруктовый морс из яблок, груш и вишни — настоящий витаминный микс для малыша. Исходную рецептуру можно изменять, добавляя и другие плоды — те, которые поспевают в вашем саду, или которые больше нравятся малышу.

Ингредиенты:

- по 200 г вишни, груш и яблок,
- 2-3 ст. л сахара,
- 1 л воды,
- апельсин.

Приготовление:



Фрукты и ягоды промойте. С яблок и груш снимите кожуру. У вишен уберите косточки. Выжмите из плодов сок (можно сразу в один кувшин).

С апельсина снимите цедру.

Фруктовые выжимки залейте водой, вскипятите и процедите.

Отвар смешайте в большой кувшине с соками, подсластите. При необходимости готовый напиток разбавьте водой.

«МОРС ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА»

Если ребёнок пока не готов к употреблению аллергенных цитрусовых и красных ягод, готовьте ему яблочный морс с добавлением шиповника. Яблоки редко вызывают аллергию. Это один из первых фруктов, который вводят в прикорм малыша.

Для приготовления напитка можно брать сушеный шиповник и вводить его при варке фруктовой выжимки. Плоды богаты витамином С, укрепляющим иммунитет.

Ингредиенты:

- 500 г яблок,
- 3-4 ст. л. сахара,
- 100 г шиповника.

Приготовление:

С яблок снимите кожуру. Выделите из фруктов сок.

Получившиеся пюре залейте водой, подогревайте 10-15 мин. Добавьте шиповник, варите еще 5 мин.

Процедите отвар, введите сахар и перемешайте, соедините с соком.



«МОРС ИЗ СМЕСИ ЯГОД -МАЛИНА И КЛУБНИКА»

Если ребёнок любит клубнику, приготовьте полезный морс из свежих ягод. Получится полезный и вкусный напиток — намного лучше покупного нектара. Если ягоды сладкие, не потребуется даже добавлять сахар. Напиток можно подавать на детские праздники.

Ингредиенты:

- 1 л воды,
- по 200 г клубники и малины,
- 3-5 листьев мяты,
- сахар по вкусу (можно его не брать вообще или заменить на мед).

Приготовление:

Ягоды хорошенько промойте.

Разомните их вилкой, чтобы выделить сок.

К оставшемуся ягодному пюре добавьте воду,

сахар и мяту. Доведите до кипения, потом процедите.

Теплый отвар перемешайте с соком. Поставьте охлаждаться.



«ЦИТРУСОВЫЙ МОРС»

Напитки из цитрусовых — это заряд бодрости и укрепление иммунитета для малыша! Цитрусовый морс можно готовить из апельсинов, грейпфрутов или лимонов. Для детского рациона предпочтительнее брать именно апельсины — они слаще.

Важно убедиться, что напиток не вызовет у ребёнка аллергии.

Апельсиновый морс подается и в теплом, и в охлажденном виде.

Ингредиенты:

- 1 л воды,
- 2 ст. л. сахара,
- апельсин.

Приготовление:

Апельсин помойте, снимите с него кожуру. Из фрукта выжмите сок.

Кожуру и пленки, которые остались, залейте водой, вскипятите и томите на слабом огне 5-10 мин, раствор затем процедите.

Отвар и сок смешайте, введите сахар, перемешайте.

