

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ЛЕТОМ: ПОЧЕМУ ВОДА ВАЖНЕЕ СОКА

Дорогие родители!

Летом, когда солнце ярко светит и дети активно играют, очень важно помнить о правильном питьевом режиме. Часто малыши тянутся к сладким сокам и напиткам, но именно вода — лучший друг вашего ребёнка в жару!

Почему вода важнее сока?

□ ВОДА УВЛАЖНЯЕТ ЛУЧШЕ

Она быстро восполняет потерю жидкости и помогает организму работать правильно.

□ СОКИ — ЭТО САХАР И КАЛОРИИ

Соки часто содержат много сахара, что может привести к жажде и снижению энергии.

□ ЗАЩИТА ЗУБОВ

Чистая вода бережёт зубки малыша и предотвращает кариес.

□ ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА

Вода помогает лучше справляться с жарой и поддерживает общее здоровье.

Советы для родителей:

- Предлагайте воду маленькими глотками часто, особенно во время игр и прогулок.
- Сделайте воду яркой и интересной: добавьте дольку лимона, ягоды или мяту.
- Держите бутылочку с водой всегда под рукой — чтобы ребёнок мог пить по желанию.

Полезные и вкусные напитки для лета

1. Вода с лимоном и мятой

Добавьте в бутылочку с водой дольку лимона и пару листиков свежей мяты. Освежает и стимулирует питьё.

2. Огуречная вода

Порежьте тонкими кружочками огурец и положите в воду — мягкий, лёгкий вкус и отличный источник витаминов.

3. Ягодная вода

Добавьте в воду несколько ягод малины, клубники или черники. Ягоды придают цвет и лёгкую сладость без сахара.

4. Травяной чай

Заварите ромашку или мяту, охладите и подавайте ребёнку — помогает успокоиться и утолить жажду.

Эти напитки — отличный способ приучить ребёнка пить больше воды и сохранить энергию в жару!

Пусть лето будет прохладным, вкусным и здоровым! Берегите своих малышей и их питьевой режим.