

Σωστές επιλογές ροφημάτων για τα παιδιά το καλοκαίρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[sostes-epiloges-rofimatou-gia-ta-paidia-to-kalokairi](#)

Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού απαιτούν επαρκή ενυδάτωση, ώστε να αναπληρώνονται οι αυξημένες απώλειες

υγρών και να προλαμβάνονται τα δυσάρεστα συμπτώματα της αφυδάτωσης. Η εξασφάλιση επαρκούς πρόσληψης υγρών είναι ακόμη πιο σημαντική στην περίπτωση των παιδιών, τα οποία είναι πιθανό να ξεχνούν να πιούν νερό ή κάποιο άλλο ρόφημα εν μέσω παιχνιδιού ή άλλων δραστηριοτήτων, ή να καθυστερούν να αναγνωρίσουν το αίσθημα της δίψας. Επομένως, οι γονείς είναι εκείνοι, που θα πρέπει να φροντίζουν για την επαρκή κατανάλωση υγρών από τα παιδιά, ειδικότερα σε περιπτώσεις παρατεταμένης παραμονής σε θερμό περιβάλλον ή έντονης σωματικής δραστηριότητας.

Τι ισχύει όμως όσον αφορά στην επιλογή των ροφημάτων που καταναλώνονται από τα παιδιά; Ποια είναι τα ροφήματα «πρώτης επιλογής», ποια θα πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο συχνά και ποια συστήνεται να αποφεύγονται;

Νερό: Ανήκει σίγουρα στην πρώτη κατηγορία, καθώς αποτελεί το ιδανικότερο μέσο ενυδάτωσης για μικρούς και μεγάλους. Γενικά, προτείνεται το νερό να καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος των υγρών που προσλαμβάνει ένα παιδί καθημερινά.

Γάλα: Η συνεισφορά του στην ημερήσια πρόσληψη υγρών είναι σημαντική, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών. Θα πρέπει ωστόσο να δίνεται προσοχή στο είδος του γάλακτος, επιλέγοντας κυρίως λευκό γάλα (χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά μετά την ηλικία των 2 ετών) και αποφεύγοντας τυποποιημένα σοκολατούχα προϊόντα με προσθήκη ζάχαρης ή τεχνητών γλυκαντικών.

Φρέσκοι και 100% φυσικοί χυμοί φρούτων, χωρίς προσθήκη ζάχαρης: Αποτελούν ένα καλό μέσο ενυδάτωσης, καθώς και πλούσιες πηγές θρεπτικών συστατικών. Δε θα πρέπει όμως να ξεχνάμε πως περιέχουν και αρκετές θερμίδες και συνεπώς θα πρέπει να καταναλώνονται σε ελεγχόμενη ποσότητα και συχνότητα.

Τυποποιημένοι, συμπυκνωμένοι χυμοί, χυμοί τύπου νέκταρ και φρουτοποτά: Δεν αποτελούν τις καλύτερες επιλογές, καθώς περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα,

προσφέροντας στα παιδιά «κενές» θερμίδες, ενώ η συστηματική κατανάλωσή τους μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της ενεργειακής πρόσληψης και ανεπιθύμητη αύξηση του βάρους.

Παγωμένο τσάι και ενεργειακά ποτά: Δε θα πρέπει να καταναλώνονται από παιδιά, καθώς η καφεΐνη που περιέχουν μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση υπερέντασης, αϋπνίας ή και αφυδάτωσης, λόγω της διουρητικής της δράσης. Ακόμη, τα ενεργειακά ποτά είναι πιθανόν να περιέχουν συστατικά, τα οποία δε θεωρούνται ασφαλή προς κατανάλωση κατά την παιδική ηλικία.

Πηγή: neadiatrofis.gr