

Любимые и полезные соки для детей.

В чем польза разных соков для детей



Все детки особенные, каждый по своему, и любит каждый ребенок каждые продукты и соки. Выбирая для ребенка продукты, надо отдавать предпочтение качеству, так же надо и выбирать полезные соки для детей, что бы они были не только вкусны, но и полезны.

Польза соков достаточно велика, в них содержится не мало витаминов, минералов, они помогают не только повысить иммунитет, но и повысить настроение, утолить жажду. Думая, какие соки давать ребенку стоит учитывать не только предпочтения самого малыша, но и ту пользу, которую несет тот или иной сок!

8 полезных соков, которые любят дети

Яблочный сок

Польза яблочного сока известна каждому родителю. Он очень вкусный, оказывает положительное влияние на пищеварение детского организма, насыщает детский организм витаминами группы А, С.

Так же польза яблочного сока заключается в том, что он содержит в себе железо и магний, а так же имеет положительное влияние на органы дыхания. Как можно отметить, польза яблочного сока действительно масштабна, и еще, нередко его выбирают, как первый сок для грудничка.

Апельсиновый сок

Если вы думаете, какие соки давать ребенку, то обратите внимание и на апельсиновый сок, польза которого вас порадует. Он содержит очень много витамина С, который отлично способствует укреплению иммунитета. Полстакана сока способны помочь побороть усталость и способствует укреплению сосудов.

Морковный сок

Морковь – очень полезный овощ, а сок очень вкусный. Содержащийся в нем витамин А отлично способствует росту костей, улучшению зрения, зубов. Хотя этот сок и имеет большую пользу, но детям аллергикам вводить его надо очень осторожно.

Гранатовый сок

В любимые полезные соки для детей входит так же и гранатовый сок, который поднимет ребенку аппетит. Он обладает хорошим мочегонным эффектом, а так же он противовоспалительный, обезболивающий, антисептик. Только после того, как малыш попил полезный гранатовый сок, ему нужно обязательно дать глоток воды, что бы сок не остался на зубках.

Клюквенный сок

Клюквенный сок польза которого действительно большая, все таки больше подойдет гурманам. Он обогащен минералами и витаминами, он антимикробный, антисептический, повышает способность организма сопротивляться инфекциям.

Виноградный сок

Виноградный сок для детей полезен многими факторами, он улучшает любознательность ребенка, повышает внимание, сохраняет память. Очень полезно пить виноградный сок при усталости, анемии.

Черничный сок

Черника очень полезна для зрения. Так же он снижает уровень сахара в крови, налаживает систему пищеварения. Сок можно давать деткам – аллергикам – он гипоаллерген.

Черешневый сок

Сок из черешни сладкий, он легко справляется с расстройствами пищеварения, расстройствами желудка и анемией. Он так же является антиоксидантом, который успешно борется со многими болезнями.

