

Как выбрать какао, цикорий, ячмень и как часто давать их детям. Рекомендации диетологов

Марина Тоболева, младший научный сотрудник лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

Адиля Сафронова, ведущий научный сотрудник лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», к. м. н.

Какао, ячменный напиток, цикорий, комбинированный напиток из ячменя и цикория следует включать в меню для детей раннего и дошкольного возраста. Узнайте, в чем их польза, в каком количестве и как часто давать дошкольникам. Воспользуйтесь ответами диетологов на частые вопросы родителей по поводу этих напитков. Рекомендации помогут вам также выбрать качественные напитки, правильно хранить и готовить их.

Вопрос. Можно ли давать кофе дошкольникам?

Ответ. Диетологи не рекомендуют давать кофе дошкольникам. Этот напиток возбуждающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Главный компонент кофе – кофеин – сильный стимулятор. При употреблении экстрагированного кофейного напитка из натуральных зерен он попадает в организм в существенных количествах. От кофе ребенок может стать нервным, плаксивым, легко возбудимым, будет плохо спать.

Цикорий. Этот напиток полезен для детей и взрослых. Цикорий – многолетняя трава семейства астровых. У нее длинный крепкий стреловидный корень, который глубоко проникает в почву. Его используют для производства напитка. Органолептические свойства цикория и кофе сходны, но напитки на основе натурального цикория не оказывают возбуждающего действия на нервную и сердечно-сосудистую систему.

Один из основных компонентов цикория – инулин. Он имеет высокую пищевую ценность. Его используют в питании детей с первого года жизни, включая в заменители женского молока. Инулин и его производные – природные компоненты злаков, фруктов и овощей, которые содержатся во многих растениях: пшенице, топинамбуре, луке, бананах.

Ячменный напиток. В составе ячменного напитка – природный компонент ячмень. Для приготовления порошка ячмень обжаривают и хорошо измельчают перед употреблением. Этот напиток гипоаллергенный, обогащен пищевыми волокнами и микроэлементами: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. Для улучшения вкусовых качеств в готовый напиток можно добавить мед, сахар, корицу, высушенный плод шиповника.

Вопрос. Как сделать напитки полезными?

Ответ. Используйте натуральные ингредиенты, а сахар заменяйте медом. Вместо коровьего молока можно взять миндальное – это отличный вариант для детей с непереносимостью лактозы.

Какао. Натуральное какао полезно для малышей младше семи лет. Минералы и витамины, которые содержатся в нем, способствуют росту, улучшают умственное развитие. С помощью порции вкусного напитка легко накормить с утра малоежку и повысить настроение капризному малышу. Детям, занимающимся спортом, полезно включить в питание какао после тренировок. Оно поможет мышцам восстановиться после нагрузок.

Производители готовят какао из измельченных плодов дерева. Они выглядят как удлиненные тыквы, наполненные крупными бобами. После сбора зерна ферментируют и измельчают, получая темную и горькую пасту. Затем с помощью прессования удаляют природный жир – масло какао. Оставшийся жмых перетирают в мелкий порошок – именно он становится основой для напитка.

В порошке какао сохраняется четвертая часть ценного органического масла. Этим объясняется его высокая калорийность. Какао насыщает рацион ребенка витаминами группы В, К, Е, фолиевой и пантотеновой кислотой. Гликемический индекс какао низкий – 15–20 единиц, если пить напиток без сахара.

Другие полезные вещества и пищевую ценность продукта вы можете увидеть в таблице 1. Обратите внимание на энергетическую ценность.

Таблица 1. Сколько пищевых веществ и калорий содержится в 100 граммах какао

Пищевые вещества и витамины	Количество, г, мг, ккал
Углеводы	10,2 г
Белки	24,3 г
Калий	1509 мг
Железо	22 мг
Кальций	128 мг
Фосфор	655 мг
Магний	425 мг
Энергетическая ценность	289 ккал

Вопрос. Полезно ли для детей какао с молоком?

Ответ. Детям какао лучше пить с молоком. Натуральное масло какао, содержащееся в порошке, быстрее растворяется в молочной основе, увеличивая

питательность напитка. За счет молока повышается содержание и усвояемость кальция, необходимого для укрепления костей.

Какао-бобы могут спровоцировать аллергическую реакцию. Она проявляется покраснением кожи, зудом, пятнами или сыпью. При таких симптомах следует обратиться к врачу. Так как в какао содержится кофеин, оно повышает активность ребенка и может привести к перевозбуждению. Вследствие этого гиперактивным детям лучше его не давать. По этой же причине не нужно давать какао пить перед сном, оно не даст уснуть.

Употребление большого количества какао может вызвать запор у ребенка. Ограничить количество употребления какао необходимо ребенку с лишним весом, ведь при приготовлении в него добавляют сахар и молоко, которые калорийны.



ВНИМАНИЕ

Каким детям какао не следует давать

Какао не следует давать или ограничить детям:

- до трех лет;
- с аллергической реакцией;
- гиперактивным;
- страдающим запорами;
- с лишним весом.

Как часто и в каком количестве давать кофейные напитки детям

Ячменный напиток и цикорий можно давать детям с двух лет. Знакомить ребенка со вкусом какао желательно с трехлетнего возраста ([приложение 7](#) к СанПиН 2.3/2.4.3590–20). В каком количестве, смотрите в таблице 2.

Таблица 2. Сколько какао и кофейных напитков должно быть в меню, мл

Продукт	Для детей 1–3 лет	Для детей 3–7 лет
Какао	0,5	0,6
Кофейный напиток	1	1,2

Суточная норма потребления кофейного напитка или какао составляет не более 180–200 мл в день. Давать детям эти напитки следует не чаще трех раз в неделю, поочередно. Кофейные напитки на основе ячменя или цикория, какао с молоком желательно включать в завтрак, чтобы избежать перевозбуждения малышей. Второй вариант – после активной прогулки или спортивной тренировки.

Как выбрать и хранить напитки



Внимание

При выборе продукта отдавайте предпочтение странам, в которых он традиционно производится, – это Бразилия, Мексика, Индонезия, Колумбия, Новая Гвинея. Перед закупкой какао и кофейных напитков обратите внимание на маркировку. В составе продукта не должно быть консервантов, ароматизаторов и красителей, кроме натуральной ванили и корицы. Удобнее выбирать продукт в прозрачной упаковке – можно разглядеть, в каком виде порошок. Он должен быть однородным, состоять из мелких частиц и иметь темный шоколадный цвет.

Перед покупкой проверьте срок годности. Он зависит от упаковки продукта. Если какао, цикорий, ячменный напиток расфасованы в жестяные банки, срок годности составляет 24 месяца, если они расфасованы в бумажные, полимерные или комбинированные пакеты, срок годности составляет 12 месяцев.

Хранить кофейные напитки необходимо при температуре от 0 до 25 °С, в сухом прохладном помещении, в плотно закрытой емкости, в шкафу.