

Магазинные соки для детей

Послан rafffik15101986 - 16.04.2025 22:58

Подскажите, пожалуйста, кто что думает о магазинных соках для детей? Стоит ли вообще их давать, или лучше полностью исключить и делать только домашние? Вижу в продаже много вариантов с пометкой "детский", "100% натуральный", "без сахара", но верится с трудом. Есть ли смысл покупать их для школьников, или это всё равно что сладкая вода? Просто не всегда есть возможность готовить свежее дома, а ребёнок просит что-то вкусное в школу или на прогулку.

=====

Re:Магазинные соки для детей

Послан 1q2w3e4r - 16.04.2025 23:01

Если говорить честно, то магазинным сокам я особо не доверяю, даже если на упаковке написано, что они "без сахара" или "100% фруктов". Всё равно это продукт переработки, с пастеризацией, а значит часть полезных веществ теряется. Мы, например, соки покупаем только в поездки, когда совсем нет альтернативы.

=====

Re:Магазинные соки для детей

Послан rafffik15101986 - 16.04.2025 23:08

1q2w3e4r писал(а):

Если говорить честно, то магазинным сокам я особо не доверяю, даже если на упаковке написано, что они "без сахара" или "100% фруктов". Всё равно это продукт переработки, с пастеризацией, а значит часть полезных веществ теряется. Мы, например, соки покупаем только в поездки, когда совсем нет альтернативы.

Мы пробовали разные — и дорогие, и обычные, и в стеклянных бутылках, и в тетрапаках. У всех вкус, как по мне, одинаково "переработанный". Даже если без сахара, фруктоза там всё равно есть. Да и детям такой сладкий вкус быстро приедается, потом воду пить не хотят.

=====

Re:Магазинные соки для детей

Послан 891979 - 16.04.2025 23:13

Если речь идёт о детях до 3 лет, я бы вообще избегал магазинных соков — даже самых "натуральных". У старших уже можно чуть больше свободы, но всё равно внимательно смотреть состав. К примеру, есть соки, где пишут "без добавленного сахара", но в списке ингредиентов вдруг появляется концентрированный виноградный или яблочный сок — а это та же самая фруктоза, которая в больших количествах может вредить. Мы сами в обычных супермаркетах почти не покупаем. Но вот недавно наткнулись на MAUDAU — это онлайн-магазин, и у них реально большой выбор соков <https://maudau.com.ua/ru/category/soky> с адекватными составами.

Там можно спокойно найти те, что без сахара, без консервантов и без добавок. Особенно понравились фруктовые пюре-соки в мягких упаковках — удобно брать с собой, и ребёнок доволен. Конечно, я не говорю, что нужно давать их каждый день, но как альтернатива — вполне. Главное — не превращать сок в постоянный напиток.

<https://image.maudau.com.ua/webp/size/md/products/cf/1a/9c/cf1a9c5a-f518-4acb-832f-c8439a816709.jpg>

=====