**Кислородные коктейли для детей:**

 Кислородные коктейли с лопающимися пузырьками газа приводят в восторг всех детей без исключения. Получая заряд позитивных эмоций, они не задумываются о пользе напитка. И только со временем, когда предстоит принять решение о его назначении уже собственному ребенку, появляются вопросы. Попробуем сегодня все их решить.



**Состав:**

В составе кислородного коктейля присутствует три группы ингредиентов:

* жидкая часть (осветленные соки);
* пенообразующие компоненты (яичный белок);
* кислород, составляющий до 95 % воздушной смеси.

При выборе компонентов для жидкой части отказываются от маслянистых растворов и морсов, содержащих мякоть. В процессе приготовления они заметно снижают пенообразование, а значит – и наполнение напитка пузырьками газа.

Из пенообразующих компонентов в настоящее время чаще используется корень солодки. Яичный белок таит опасность не только заразить сальмонеллезом, но и спровоцировать аллергическую реакцию у детей.

Кислород добавляют из кислородного концентратора.

**Чем полезны?**

Загрязненная атмосфера городов заставляет ученых бить тревогу о качестве вдыхаемого воздуха. Вредные примеси промышленного производства, выбросы газов предприятиями, выхлопы продуктов сжигания топлива в двигателях автомобилей, токсичные соединения, применяемые в сельском хозяйстве – всего лишь небольшой перечень опасных добавок, которые попадают в наше тело при дыхании.

Детский организм наиболее чувствителен к недостатку кислорода. Быстрый рост и высокая физическая активность требуют большого количества энергии. Она освобождается и используется организмом только при наличии достаточных доз кислорода – основного участника окислительно-восстановительных реакций.

Кислородный напиток снимает физическую и умственную усталость, повышает иммунные силы, улучшает состояние нервной системы. Курсы приема коктейлей с кислородом в детских учреждениях направлены на снижение заболеваемости простудными заболеваниями.

**Сколько и когда можно пить?**

Хотя переборщить с кислородным коктейлем трудно, существуют возрастные дозировки приема:

* порция детям дошкольного возраста (3-6 лет) не должна превышать 150 мл;
* младшим школьникам – 200 мл;
* подросткам (11-14 лет) – 250 мл.

Детям дают пить коктейль один раз в день курсами по 10-15 дней. Ежемесячно.

**Напитки, обогащенные кислородом, обладают тонизирующим эффектом. Их можно принимать только в первой половине дня и только в свежеприготовленном виде. «Поедать» пену нужно медленно и маленькими глотками, используя для этого ложку, а не соломинку.**

**В детском саду:**

Сегодня кислородные коктейли стали особенно популярны в детских дошкольных учреждениях (МАДОУ). Обычно такие напитки назначают несколько раз в год в качестве оздоровительных курсов в период, когда время прогулок на свежем воздухе ограничивается из-за сезонных капризов погоды.

Основное требование к кислородным коктейлям в детских садах – это гарантия безопасности для ребенка. Чтобы не причинить вред растущему организму, приготовлением должен заниматься специально обученный медперсонал, отвечающий за качество всех компонентов в составе напитка.

Перед началом оздоровительных процедур родителей должны ознакомить с рецептурой, чтобы исключить аллергическую реакцию у детей.