

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ И ЕГО СОБЛЮДЕНИЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



ВОДА И ЗДОРОВЬЕ

Если хочешь быть здоров, то соблюдать питьевой режим нужно обязательно. Вода — самая важная жидкость в рационе человека. Она легко усваивается организмом и оказывает влияние на все протекающие в нем процессы. Недостаток воды негативно влияет на всасывание питательных веществ в кишечнике и приводит к быстрой утомляемости даже после незначительных нагрузок. Нехватка воды приводит к ухудшению самочувствия, снижению иммунитета. Зачастую развитие некоторых заболеваний — это сигнал того, что нашему телу не хватает воды!

Особенно важно соблюдение питьевого режима в летний период для детского организма. Дети быстрее теряют жидкость из-за повышенной температуры и активных игр на улице. Недостаток воды может привести к обезвоживанию, что негативно скажется на здоровье.



РОЛЬ ВОДЫ В ФОРМИРОВАНИИ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

Вода – естественная составляющая нашего организма. Она помогает функционировать почти каждой части человеческого тела.

Для детей правильный режим и объем потребления воды важны потому, что именно в этом возрасте формируются все системы организма. И чем раньше ребенок приучается регулярно пить воду, тем реже вы с ним будете посещать врача!

Уделяйте больше внимания качеству питьевой воды. Этот фактор оказывает значительное влияние на здоровье.

Нормы потребления воды зависят от возраста и веса ребёнка.

Детям младше 3 лет в сутки требуется 100 мл воды на 1 кг веса. Детям 3-7 лет – 80 мл воды на 1 кг веса.

В летнее время и при активных физических занятиях норма может увеличиваться.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную или бутилированную. Не храните открытые бутылки с водой дольше 2-х недель не ставьте их в холодильник.

- Не заменяйте соками и травяными чаями, какими бы полезными они ни были, воду в рационе ребенка.

- Не поите ребенка кипяченой водой, вреда от неё нет, но и пользы тоже.

- Если даже вам кажется, что ребенок пьет много, не ограничивайте его в этом. Он сам почувствует, сколько ему необходимо.

- Если у ребенка хроническое воспаление почек или сердца, придерживайтесь рекомендаций врача по формированию питьевого режима.

- Во время активного отдыха и физических нагрузок предлагайте ребенку пить чаще, чем обычно, ведь он потеет и теряет много жидкости.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Максимально разнообразьте питьевой рацион ребенка соками, компотами, морсами без содержания сахара.
- Исключите из напитков ребенка крепкий чай и сладкие газированные напитки.
- Не предлагайте много газированной минеральной воды. Её частое употребление может нарушить водно-солевой баланс детского организма.
- Предлагайте ребенку пить понемногу, но часто.
- Не разрешайте ребенку выпивать значительной количество напитка или воды сразу. Большой объем жидкости создает дополнительную нагрузку для сердца, пока сердце, пока ее избыток не выведут из организма почки.
- Проконсультируйтесь с воспитателем или медицинской сестрой о питьевом режиме в детском саду, и соответственно ему сбалансируйте употребление напитков дома.



ВОДИЧКА

И мальчишкам и девчонкам
Нужно много пить водички!
И штанишкам и юбчонкам
Чтоб летать, как будто птички!

Воду пить – здоровым быть!
Силу нашим ребятишкам!
Молодцом румяным слыть
И девчонкам, и мальчишкам!

Напои свои игрушки,
Дома все полей цветы,
Будут счастливы зверушки,
И счастливым будешь ты!

Организм у ребятишек,
Состоящий из воды,
Просит часто пить водичку,
Как зверушки и цветы!

Нальём её с тобою в вазу,
Где у нас стоит сирень.
Вода тебе приносит пользу,
С ней веселее будет день!

Ирина Ермакова-Великая

