



О питьевом режиме ребенка дома и в детском саду

Вода — это самая важная жидкость в рационе человека, она есть основой всех других напитков. Для большинства процессов в организме вода незаменима. Недостаток воды негативно влияет на всасывание питательных веществ в кишечнике и приводит к быстрой утомляемости после незначительных физических или умственных нагрузок. Поэтому для нормального функционирования детского организма следует придерживаться рационального питьевого режима.

Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную или бутилированную. Кстати, не храните открытые бутылки с водой дольше 2-х недель не ставьте их в холодильник. Какими бы полезными не были соки и травяные чаи, не заменяйте ими воду в рационе ребенка. Если даже вам кажется, что ребенок пьет много, не ограничивайте его в этом. Он сам почувствует,

сколько ему необходимо.



О питьевом режиме ребенка дома и в детском саду

Если у ребенка выявлено хроническое воспаление почек ли сердца, ограничьте питье и придерживайтесь рекомендаций врача.

Во время активного отдыха и физических нагрузок предлагайте ребенку попить чаще, чем обычно, ведь он потеет и теряет много жидкости. Максимально разнообразьте питьевой рацион ребенка, но не за счет сладких напитков. Исключите из напитков ребенка крепкий чай и сладкие газированные напитки. Не предлагайте ребенку много газированной минеральной воды, поскольку ее частое употребление может нарушить водно - солевой баланс детского организма, который только формируется.

Предлагайте ребенку пить по не много, но часто. Не разрешайте ребенку выпивать значительной количество напитка или воды сразу, ведь жидкость не сможет всосаться в кровь сразу, последует длительное напряжение на сердце, пока ее избыток не выведут из организма почки. Правильно употреблять напитки – это целая культура.

Проконсультируйтесь с воспитателем или медицинской сестрой о питьевом режиме в детском саду, и соответственно ему сбалансируйте употребление напитков дома.



Организация питьевого режима в детском саду

В детском саду организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая отвечает требованиям санитарных правил.

Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10, п. 15.24.

Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в детском саду (выдается воспитателем).

По желанию ребенка воспитатель или младший воспитатель группы удовлетворяет потребность в питье.

Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка, и, в среднем, составляют 80 мл на 1 кг его веса.



Признаки обезвоживания



Тест:

ущипнуть себя за руку. Если кожа задержалась в таком положении – вы обезвожены



Симптомы обезвоживания у младенцев:

- губы, язык, кожа, глазные яблоки – сухие;
- пульс частый, гипертермия;
- отсутствие мочеиспускания;
- запавший передний родничок.



СТАДИИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ



1-2% чувство жажды, усталость, беспокойство, небольшая головная боль, затруднение речи

4-5% головокружение, раздражительность, тошнота и чувство усталости

6-8% изменяется цвет лица, появляется агрессивность

10% и более – начинается гибель клеток