

Питьевой режим ребенка в детском саду.

(Железнова М.В.)

Как известно, вода – это основа всей жизни, недаром человеческое тело содержит до 70% именно этой жидкости. Без нее наше тело стало бы элементарным вместилищем токсинов и шлаков. Вода является главным компонентом обмена веществ. Действительно, она нужна всему живому, поэтому важно правильно выстроить питьевой режим ребенка. Каким он должен быть?

Питьевой режим в детском саду для 2-7-летних детей составляется на основании того, что ребенку в этом возрасте требуется выпивать 1,2-1,7 литров воды. Причем в этом количестве не учитываются жидкости в виде чая, соков или газировки. Важно учитывать и уровень активности ребенка. К примеру, если он занимается спортом, то дневное употребление воды нужно увеличить на 0,7-1,2 литра. И не забывайте, что мальчики в силу своих физиологических особенностей должны выпивать на 10% больше воды, чем девочки того же возраста.

Тем не менее, злоупотребление водой тоже не приведет ни к чему хорошему. Часто питьевой режим ребенка нарушается из-за чрезмерного употребления соленой, очень сладкой или слишком жирной пищи. Не пойдут на пользу и перекусы «всухомятку». В этих ситуациях возникает неестественная для организма жажда, поэтому следует внимательнее подойти к разработке детского рациона.

Что лучше всего пить ребенку?

Безусловно, самый лучший вариант – это чистая питьевая вода. А вот сладкие напитки, такие как газировка, чай или соки с большим количеством сахара, малышу следует давать в ограниченных количествах. При чрезмерном употреблении таких напитков возрастает риск развития проблем с пищеварением, к тому же, сахар провоцирует образование кариеса. В качестве альтернативы родителям можно посоветовать более полезное питье, например, морсы, которые можно готовить как из свежих, так и из замороженных ягод, фруктовые или овощные фреши, компоты из сухофруктов.

Если говорить языком цифр, то дневная норма потребления жидкости разных видов может быть представлена в следующем виде:

- Для молока это не более 200-250 мл (причем важно следить за его жирностью, она не должна быть высокой);
- Для соков – порядка 100-150 мл для детей до 6 лет, и около 200-300 мл для детей старше 6-летнего возраста.

Как распознать обезвоживание?

Из-за недостаточного употребления воды детский организм острее, чем взрослый, чувствует обезвоживание. Его развитие можно проследить по нескольким симптомам, к примеру:

- Ребенок пребывает в состоянии чрезмерной беспокойности;

- становится плаксивым, при этом на его лице почти не выступают слезы;
- Ребенок начинает реже моргать;
- Цвет мочи меняется, она становится намного темнее, при этом усиливается ее запах;
- Кожа бледнеет и становится более сухой;
- Возникает сухость на губах;
- При каждом приеме воды ребенок с жадностью ее поглощает.

Следует понимать, что хроническое обезвоживание в младшем дошкольном возрасте может запустить механизм развития очень серьезных проблем со здоровьем ребенка, начиная дисфункциями пищеварительной системы и заканчивая проблемами с почками, сердцем и сосудами.