

## Роль воды в формировании детского организма

**Здоровье ребенка** – одна из главных забот родителей. Ключевую роль в формировании детского организма и укреплении иммунитета играет вода.

Наукой уже давно доказано огромное значение употребления необходимого количества воды в сутки. И это не удивительно. Так, тело ребенка на 80% состоит из воды, а взрослого человека – на 60%. Вода — это самая важная жидкость в рационе человека. Она легко усваивается организмом и оказывает сильное влияние на все протекающие в нем процессы. 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. Нехватка воды приводит к ухудшению самочувствия и снижению иммунитета. Зачастую развитие некоторых заболеваний – это лишь сигнал того, что нашему телу не хватает воды! Поэтому для нормального функционирования детского организма следует придерживаться рационального питьевого режима. И чем раньше вы поможете ребенку сформировать привычку грамотного употребления воды, тем проще ему будет поддерживать правильный образ жизни во взрослом возрасте.

Вода благоприятно влияет на состояние здоровья и участвует в жизненно важных процессах. Ее регулярное употребление улучшает обмен веществ, поддерживает давление и температуру тела, снижает риск проявления аллергических реакций и даже повышает настроение. Обезвоживание же приводит к быстрой утомляемости, усталости, развитию ряда заболеваний. Особенно опасен недостаток воды при повышенной температуре тела и в жаркие летние дни.

Помните, что вода – это естественная составляющая нашего организма. Для детей же правильный режим и объемы потребления этой жидкости играют крайне важную роль, так как именно в этом возрасте формируются все системы организма. И чем раньше ребенок приучается регулярно пить воду, тем реже вы с ним будете посещать врача!

Вода помогает функционировать почти каждой части человеческого тела. Чтобы с ранних лет сохранить здоровье, ребенку, необходим режим, правильное питание и достаточное количество питьевой воды. Кроме того, уделяйте больше внимания качеству питьевой воды, так как этот фактор оказывает значительное влияние на состояние всего организма.

### Советы родителям:

- ✓ Давайте ребенку пить чистую, фильтрованную или бутилированную воду;
- ✓ Какими бы полезными не были соки и травяные чаи, не заменяйте ими воду в рационе ребенка;
- ✓ Не поите ребенка кипяченой водой, вреда она не сделает, но и пользы от нее не будет;
- ✓ Если даже вам кажется, что ребенок пьет много, не ограничивайте его в этом. Он сам почувствует, сколько ему необходимо;
- ✓ 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;
- ✓ Не поите ребенка газированной минеральной водой, поскольку частое ее употребление может нарушить водно-солевой баланс детского организма, который только формируется;
- ✓ Предлагайте ребенку пить часто и понемногу.

И пусть вода не имеет вкуса, запаха и цвета, она была и будет жизненно важным веществом! Помните, ничто не заменит эту ценную жидкость!

Подготовила воспитатель: Якупова Н.В.

