

# Консультация Особенности питьевого режима в летний период



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. Вот несколько важных правил.

- 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.
- Не поите ребенка кипяченой водой, вреда она не сделает, но и пользы тоже не будет.
- Если даже вам кажется, что ребенок пьет много, не ограничивайте его в этом. Он сам почувствует, сколько ему необходимо.
- Если у ребенка выявлено хроническое воспаление почек или 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 понемногу, но часто.
- Не разрешайте ребенку выпивать значительного количества 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.

Помните! Правильно употреблять напитки – это целая культура.

