

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА

Сколько нужно выпивать воды ребенку в день и каков правильный питьевой режим детей - этот простой вопрос, ответ на который, если бы речь шла о взрослых, является чем-то самым собой разумеющимся, но когда речь заходит о детях - может заставить поволноваться родителей, особенно ставших ими впервые.

Человек может прожить без пищи до шести недель, а без воды не более 4-6 дней. Также вода — это самое распространённое вещество в человеческом теле, на которую приходится до 75 процентов массы тела. Из-за своего высокого содержания в организме, она обеспечивает все жизненно важные функции

Детский организм также зависит от воды, как и взрослый. Учитывая, что ребёнок растёт, то в зависимости от возраста количество необходимой жидкости может колебаться.

Ежедневная норма воды зависит от возраста, массы, пола ребёнка, а также от того, в каком климате живёт ребёнок, а самое главное — от его индивидуальных особенностей. Если понять, что все дети должны употреблять достаточное количество воды в сутки, то одни будут делать это с радостью и пить даже больше, а другим придётся рассказать много интересных историй, чтобы этот процесс состоялся.

Нормы питья — это нормативы для практически здоровых детей. Если ребёнок нуждается во врачебной помощи, то и норма питья устанавливается индивидуально. Общее количество жидкости, употребляемое ребёнком в течение дня, должно включать питьевую воду, различные напитки, первые блюда, фрукты и другие содержащие жидкость продукты. Фрукты и овощи имеют высокое содержание воды, и, соответственно, они должны быть составной частью питания здорового ребёнка.

Питьевой режим — это порядок потребления воды, устанавливаемый с учетом характера и степени тяжести работы людей, а также условий окружающей среды. Правильный питьевой режим способствует нормализации водно-солевого обмена и улучшает деятельность нервной системы, а также отправления всех органов. Целесообразно сочетать приемы воды с приемами пищи. Беспорядочное питье больших количеств воды вредно для организма.

Под питьевой нормой подразумевается минимальное количество воды, необходимое для сохранения на нормальном уровне водно-солевого обмена организма в течение суток, с учетом времени рабочего дня.

Качество питьевой воды в учреждениях дошкольного образования из централизованных систем и децентрализованных источников водоснабжения должно отвечать санитарным нормам и правилам, устанавливающим требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Для организации питьевого режима воспитанников должна использоваться негазированная питьевая вода промышленного производства,

фасованная в емкости, или кипяченая вода, которая хранится в графинах не более 6 часов.

При выходе на прогулку для питья должны использоваться одноразовые стаканы или индивидуальные кружки для каждого ребёнка, которые должны выноситься на подносе накрытые полотенцем.

Дети должны получать воду в течении всего времени пребывания в дошкольном учреждении по первому их требованию.