- 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 многу, 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.





От 0,5 до 1 года, когда вводится прикорм, детям тоже можно давать около 100 мл воды, фруктовые соки, молоко и кисломолочные напитки в небольших количествах.

На следующем этапе, от 1 года до 3 лет, ребенку требуется от 200 до 800 мл в зависимости от его активности и климата.

Ребенку 3-7 лет надо давать 1,2-1,7 л воды в сутки. Для более старших детей количество жидкости рассчитывается по той же формуле, что и для взрослых: 30 мл на 1 кг веса.

Дошкольное частное образовательное учреждение детский сад «ЮНЭК»



Питьевой режим в детском саду и дома.

Старшая медицинская сестра ДОЧУ «Детский сад «ЮНЭК»
С. Е. Андросова



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 бутыли 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 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.