

Консультация для родителей «Питьевая вода и здоровье ребенка»

Под питьевым режимом принято понимать рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Многие доктора подтверждают тот факт, что питьевая чистая вода является лучшим источником жидкости для детей любого возраста. В отличие от любимых всеми газированных напитков и лимонадов, обычная очищенная вода является самой полезной для организма и употреблять ее детям необходимо на протяжении всего дня, так как детская вода – составляющая основа их рациона. Ученые рассчитали, что если ребенку не хватает воды в организме, то его умственные и физические показатели падают на 20%. Во-первых, мозг на 80% состоит из воды и очень остро реагирует на ее недостаток. Во-вторых, вода также помогает движению крови, а если заторможен кровоток, в мозг не попадает кислород. Поэтому, поддерживая водный баланс ребенка в норме, вы улучшаете его память и концентрацию. А хорошая работа мозга, в свою очередь, помогает школьнику сосредотачиваться над важными задачами и хорошо усваивать учебный материал.

Обратите внимание на состав детской воды. Важно, чтобы в ней было достаточное содержание йода. Это жизненно необходимый микроэлемент, который не синтезируется в нашем организме и не накапливается в нём «про запас». Дети и подростки особенно нуждаются в йоде. Если у взрослых недостаточная функция щитовидной железы, вследствие дефицита йода, проявляется снижением интеллекта, жизненного тонуса и трудоспособности, то нехватка гормонов щитовидной железы у детей приводит к кретинизму, умственной отсталости, задержке в роста и физического развития.

От года до трех лет

Когда в рацион малыша вводится твердая пища, потребность в воде возрастает. В это же время дети начинают активно двигаться, поэтому интенсивность потери жидкости увеличивается. Вычислить суточную потребность в воде можно по той же схеме: ребенку необходимо 50 мл воды на килограмм веса. При этом речь идет именно о чистой негазированной воде: сок, компот, чай и другие подобные напитки не учитываются. Вот некоторые признаки, по которым можно определить, что ребенку не хватает воды: сухость губ;

От трех до семи лет

Чем старше ребенок, тем больше воды он пьет. К школьному возрасту этот объем уже будет достигать 1,2-1,7 л воды в сутки. При этом с четырех лет у малыша начинает активно формироваться нервная и костная система. Поэтому важно, чтобы в воде содержалось необходимое количество фтора и

магния.

В данный период важно приучить ребенка регулярно пить. Следует заботиться о том, чтобы вода всегда была доступна. На прогулки с собой можно брать удобные бутылочки-непроливайки.

От семи лет и старше

В этом возрасте норма потребления воды — 1,7-2,5 л воды в день. При расчете индивидуального значения стоит учитывать энергичность вашего ребенка. Если он занимается спортом и в целом физически активен, то количество выпитой жидкости необходимо увеличить. Также имейте в виду, что состав воды для детей от 12 лет и старше должен быть максимально приближен к составу воды для взрослых. И помните, что в период болезней или в жаркую погоду потребность в жидкости возрастает!