

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»**

**Консультация для родителей:
*«Питьевой режим».***

Подготовила воспитатель:

Сидорова А.С., июнь 2021г.

Питьевой режим

Роль воды в жизни ребенка.

На протяжении всей жизни человека, с детства и до старости, вода — самый потребляемый продукт. Организм новорожденного на 86% состоит из жидкости. Значимость воды в жизни ребенка определяется функциями, которые она выполняет в его теле и той долей, которую занимает в массе тела.

Детский организм активно растет и развивается. В нем непрерывно протекают химические реакции, главная роль в которых отведена воде. Жидкость нужна и для развития умственных способностей. Из нее на 75% состоит мозг человека. Нехватка влаги заставляет нервные клетки обоих полушарий испытывать сильнейший стресс.

Тело человека, особенно в детском возрасте, должно поддерживать баланс жидкости. Потеряв 2% влаги, ребенок будет испытывать жажду. Лишившись 6-8% жидкости, он упадет в обморок. Потеря 12% влаги приводит к летальному исходу.

Если ребенок мало пьет, его организм не может нормально функционировать: нарушается работа пищеварительного тракта, замедляются биохимические реакции, протекающие в тканях, повышается вязкость крови. Дети в таком состоянии быстро устают, теряют интерес к происходящему вокруг. Лишенный влаги организм не может противостоять болезням.

Тело должно поддерживать баланс жидкости.

Если хочешь быть здоров, то непременно нужно соблюдать питьевой режим. Не новость, что вода необходима нашему организму. Режим её потребления помогает сохранить водный баланс на нужном уровне. В летний период соблюдение питьевого режима крайне необходимо как для взрослых, так и для детей. Но детский организм слабее взрослого, соответственно, дети быстрее подвергаются обезвоживанию. Из-за этого они попадают в группу риска развития многих заболеваний.

Нужно научить детей регулярно пить воду. Лучше всего действовать собственным примером. Привычка соблюдать питьевой режим полезна в любом возрасте. С самого утра предложите ребёнку стакан воды с лимоном. Контролируйте температуру жидкости. Она должна быть умеренно теплой, чтобы мягко разбудить пищеварительную систему и обмен веществ. Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную или бутилированную.

Лучше ограничить потребление пакетированных соков, газировки и сладких йогуртов. Не забывайте, что пить во время еды не полезно. Старайтесь

приучать ребенка к полезной привычке начинать утро со стакана воды и выпивать несколько стаканов в промежутках между приемами пищи. Недостаток потребляемой жидкости проявляется редкими мочеиспусканиями и малым количеством мочи, нервозностью, беспокойством, плаксивостью и редким морганием. Кроме того, у ребенка может меняться цвет мочи (она становится темной), кожа бледнеет и сохнет.

Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10, п. 15.24., организован с использованием кипяченой воды при условии ее хранения не более 3-х часов.

Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в детском саду (выдается воспитателем). По желанию ребенка воспитатель или помощник воспитателя группы удовлетворяет потребность в питье.

Температура питьевой воды – 18-20 С.

Кипячение осуществляется на пищеблоке в специально отведенной емкости. Обработка емкости для кипячения осуществляется ежедневно в конце рабочего дня.

Воду дают детям в керамических чашках. При этом чистые чашки ставятся в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос (вверх дном).

В летний период организации питьевого режима осуществляется во время прогулки. Питьевая вода выносится помощниками воспитателя на улицу в соответствующей ёмкости (чайник с крышкой, разливается воспитателем в чашки по просьбе детей).

Организация питьевого режима отслеживается ежедневно.

Контроль за соблюдением питьевого режима в летний период осуществляет медсестрой.