

# ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ЛЕТОМ – ПИТЬЕВОМУ РЕЖИМУ!



## ПОЛЬЗА ВОДЫ ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

- Вода участвует в теплообмене, регулирует температуру нашего тела, способствует растворению минеральных веществ в тканях;
- Вода – это смазка для суставов, она является их защитой от износа, помогает уменьшить боль;
- Вода участвует в образовании костных тканей, новых клеток крови. Недостаток воды в организме человека приводит к малокровию и расстройству пищеварения;
- Кровь становится густой и вязкой от нехватки жидкости. Что толку принимать таблетки, разжижающие кровь, если ее нечем разжижать?
- Вода полезна для работы мозга. Плохая память, раздражительность и проблемы с концентрацией, внимания – это все симптомы нехватки жидкости;
- Красивая, гладкая сверкающая кожа, здоровые волосы невозможны без достаточного приема жидкости;



Вода участвует во всех обменных процессах. Похудение невозможно без употребления воды; Есть такое выражение: «Без еды человек может прожить 30 дней, без воды – 3 дня, без воздуха – 3 минуты».

## СКОЛЬКО ЖЕ ВОДЫ НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ РЕБЕНКУ?

### ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

Когда в рацион вводится твердая пища, потребность в воде возрастает. В это же время дети начинают активно двигаться, поэтому потеря 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: соки, компоты, чай и другие подобные напитки не учитываются.

Вот некоторые признаки, по которым можно определить, что ребенку не хватает воды:

- Губы и рот сухие;
- Кожа сухая и/или бледная;
- После 6-8 часов сна подгузник сухой;
- Ребенок проявляет беспокойство, плачет чаще, при этом без слез;
- Моча имеет темный цвет или сильный запах;
- Ребенок жадно пьет воду.

### ОТ 3 ДО 7 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 4 лет у малыша начинает очень активно формироваться нервная и костная система. Поэтому столь важно, чтобы в воде содержалось необходимое количество фтора и магния. В этот период важно приучить ребенка регулярно пить. Следует заботиться о том, чтобы вода всегда была в доступе. На прогулки с собой можно брать удобные бутылочки «непроливайки».