

## Консультация для родителей «Питьевой режим в саду и дома»

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 бутылки 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 или 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.

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 значительное 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.

#### Инструкция по организации питьевого режима кипяченой водой в детском саду.

В детском саду организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая отвечает требованиям санитарных правил:

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.

Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка, и, в среднем, составляют 80 мл на 1 кг его веса. При нахождении ребенка в дошкольном образовательном учреждении полный день, ребенок должен получить не менее 70 % суточной потребности в воде.

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). Допускается использовать для этой цели одноразовые пластиковые стаканчики.

Мытье стаканов осуществляется организованно, в моечных столовой посуды, согласно инструкции.

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 наличием кипяченой воды в группе осуществляет помощник воспитателя.

Контроль за соблюдением питьевого режима в летний период осуществляет медсестрой.