

Особенности питьевого режима в летний период

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.

НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ

- ✓ 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 врачей.
- ✓ Во время активного отдыха и физических нагрузок предлагайте ребенку попить чаще, чем обычно, ведь он потеет и теряет много жидкости.

- ✓ Максимально разнообразить 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 понемногу, 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.

Помните, правильно употреблять напитки - это целая культура!

