

ВОДА ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ БОГАТЫРЕЙ!

Питьевой режим ребенка **не менее важен, чем пищевой**. Ведь вода – важнейшая составляющая организма, с участием которой происходят все обменные процессы.



В организме ребенка относительное содержание воды больше, чем у взрослого:

вода составляет у новорожденного 97 % от массы тела, у ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет – 80 %, в возрасте от 3-х лет – 60-70 %, а у взрослого человека – 50-60 %.

У маленьких детей водный обмен отличается активностью и неустойчивостью. Поэтому возникает опасность чрезмерной потери жидкости. Особенно быстро организм теряет влагу в условиях перегрева: неправильное питание, заболевание, сопровождаемое высокой температурой, рвотой, поносом, чрезмерное укутывание.

Нехватка жидкости в организме может привести к повышенной возбудимости, задержке стула, потере аппетита.

Избежать всех этих неприятностей можно правильно организовав питьевой режим.

Расчет нормы потребляемой жидкости:

40-50 мл жидкости на 1 кг веса.

В это количество также входит вода, чай, соки, супы.

Что следует запомнить о питьевом режиме ребенка?

- пить перед едой нужно не менее, чем за 30 минут;
- после еды первый прием воды должен быть не ранее, чем через час;
- во время еды следует отказаться от воды.



ТРЕБОВАНИЯ К ДЕТСКОЙ ПИТЬЕВОЙ ВОДЕ САМЫЕ ВЫСОКИЕ

Детская вода должна быть не только безопасной и безвредной – не должна содержать вредные химические вещества, бактерий и вирусов, не иметь неприятных запахов или привкусов, но и полезной – **физиологически полноценной** – иметь сбалансированный состав по содержанию макро- и микроэлементов, оптимальную минерализацию и жесткость, содержать:

кальций (Ca)	— 25 - 60 мг/л,
магний (Mg)	— 5 - 35 мг/л,
натрий (Na)	— не более 20 мг/л,
калий (K)	— 2 - 10 мг/л,
бикарбонаты (HCO_3^-)	— 30 - 300 мг/л,
фтор (F)	— 0,6 – 1,0 мг/л.

