

**Консультация для родителей на тему
«Вода в жизни ребёнка»**



Роль воды в жизни ребенка

Здоровье ребенка – одна из главных забот родителей. Знаете ли вы, что вода играет ключевую роль в формировании детского организма и укреплении иммунитета. В данной статье я расскажу, сколько этой живительной жидкости в сутки желательно выпивать детям разного возраста и почему это важно.

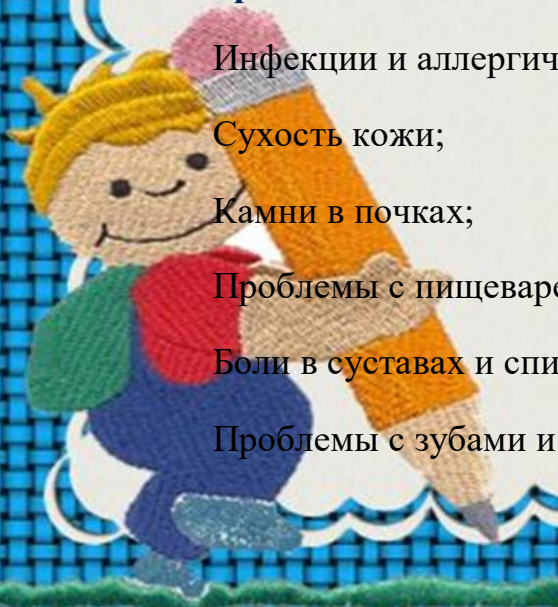
Наукой уже давно доказано огромное значение употребления необходимого количества воды в сутки. И это неудивительно. Так, тело ребенка на 80% состоит из воды, а взрослого человека – на 60%. Вода легко усваивается организмом и оказывает сильное влияние на все протекающие в нем процессы. Ее нехватка приводит к ухудшению самочувствия, снижению иммунитета и даже увеличению веса. Зачастую развитие некоторых заболеваний – это лишь сигнал того, что нашему телу не хватает воды! Особенно важную роль эта жидкость играет для детского здоровья. И чем раньше вы поможете ребенку сформировать привычку грамотного употребления воды, тем проще ему будет поддерживать правильный образ жизни во взрослом возрасте.

Роль воды в формировании детского организма.

Как мы уже говорили, вода благоприятно влияет на состояние здоровья и участвует в жизненно важных процессах. Ее регулярное употребление улучшает обмен веществ, поддерживает давление и температуру тела, снижает риск проявления аллергических реакций и даже повышает настроение. Обезвоживание же приводит к быстрой утомляемости, усталости, развитию ряда заболеваний. Особенно опасен недостаток воды при повышенной температуре тела и в жаркие дни.

Вот только небольшой список проблем со здоровьем, к которым приводит недостаток воды:

- Инфекции и аллергические реакции;
- Сухость кожи;
- Камни в почках;
- Проблемы с пищеварением и обменом веществ;
- Боли в суставах и спине;
- Проблемы с зубами и деснами.



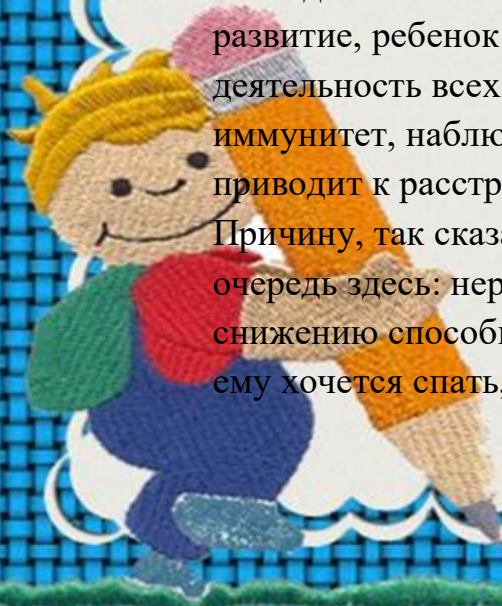
Словом, **вода** – это естественная составляющая нашего организма. Для детей же правильные режим и объемы потребления этой жидкости играют крайне важную роль, так как именно в этом возрасте формируются все системы организма. И чем раньше ребенок приучается регулярно пить воду, тем реже вы с ним будете посещать врача.

Общеизвестно, что наше тело состоит почти на две трети из воды. Неслучайно человек может жить без пищи более 4 недель, а без воды — не более 7 дней. Вода — индикатор старения. Тело ребенка от рождения до одного года содержит 80–85% воды. При достижении возраста 18 лет содержание воды уменьшается до 65–70%, а в старости — до 25%. Многие ученые склоняются к мысли, что в обеспечении организма качественной водой и в количестве, необходимом для нормального процесса обмена веществ, заключается секрет продления молодости. Вода помогает функционировать почти каждой части человеческого тела.

Чтобы с ранних лет сохранить здоровье, маленькому человеку, необходим режим, правильное питание и достаточное количество питьевой воды. Кроме того, чтобы употребление воды приносило пользу, врачи-педиатры настоятельно советуют уделять больше внимания качеству питьевой воды, так как этот фактор оказывает значительное влияние на состояние всего организма в целом. Потребность детей первого года жизни в питье индивидуальна и определяется характером вскармливания, возрастом и весом ребенка, состоянием его здоровья, климатическими условиями.

Вообще, количество потребляемой малышом жидкости зависит от его возраста и веса. Ребенку до года требуется 100 мл жидкости в день на 1 кг веса тела. Когда он станет весить более 10 кг, подсчет усложнится: в сутки ребенку потребуется 1 л жидкости плюс 50 мл на каждый килограмм сверх 10 килограммового веса.

Без достаточного употребления воды организм малыша замедляет свое развитие, ребенок рискует получить обезвоживание, ухудшается деятельность всех жизненно важных органов, организм слабеет, снижается иммунитет, наблюдается вялость. Общий же недостаток воды в организме приводит к расстройству работы кишечника и мочеполовой системы. Причину, так сказать, нервных расстройств тоже нужно искать в первую очередь здесь: нередко уменьшение употребления питьевой воды приводит к снижению способности школьника сосредоточиться, он теряет активность, ему хочется спать, пропадает интерес к занятиям.



Какую воду давать ребенку?

От того, какую воду вы даете ребенку, будет зависеть его здоровье и самочувствие. Естественно, об обычной неочищенной воде из-под крана не может быть и речи, даже если она кипяченая. Не подойдет и вода из колодцев или бьюета, а также бутилированная вода для взрослых. Все дело в том, что к детской питьевой воде и даже воде для приготовления детского питания предъявляются особые нормативные требования, которые содержатся в СанПиН 2.1.4.1116-02.

Детская вода:

Должна иметь сбалансированный минеральный состав. В частности, количество солей и их концентрация в детской воде значительно ниже, чем в воде для взрослых;

Не должна обрабатываться химикатами;

Не должна содержать консерванты, в том числе диоксид углерода и серебро, микроорганизмы;

Если речь идет о бутилированной воде, то в маркировке должна содержаться информация о том, что это «детская вода» или «вода высшей категории», а также сведения о том, что продукт прошел регистрацию в Роспотребнадзоре.

Кроме того, показатели детской воды должны соответствовать следующим нормативным значениям:

Показатель Нормативное значение

Минерализация солей 250-500 мг/л

Йодид-ионы 0,04 – 0,06 мг/л

Фторид-ионы 0,6 – 1 мг/л

Калий 2 – 20 мг/л

Кальций 25 – 80 мг/л

Бикарбонаты 30 – 400

Жесткость 1,5 – 7 мг-экв/л

Щелочность 0,5 – 6,5 мг-экв/л



Если вы отдаете предпочтение бутилированной детской воде, то обязательно читайте этикетку. На последней должны быть указаны тип воды, ее категория, информация о госрегистрации, химико-физиологический состав, условия хранения, дата изготовления, срок годности и место сбора.

К сожалению, качество детской бутилированной воды оставляет желать лучшего. Так, согласно недавним исследованиям некоммерческой организации «Росконтроль», из 12 проанализированных марок популярной детской воды лишь 3 прошли испытания. В остальных же образцах было обнаружено повышенное содержание аммиака, микроорганизмов, выявлен несбалансированный солевой состав.

Именно поэтому многие специалисты рекомендуют давать детям воду, очищенную в бытовых фильтрах, предназначенных именно для ребенка. Причем использование последних зачастую гарантирует не только очистку от микроорганизмов, избыточных солей, но и обогащение воды столь необходимыми ребенку микроэлементами, такими как фтор и магний. Последние крайне нужны малышу с трехлетнего возраста.

Норма потребления воды ребенком

Сколько же все-таки нужно пить воды ребенку? Норма потребления будет зависеть от возраста, веса, подвижности, физического состояния и даже погодных условий.

От 0 до 1 года

Детки до 4-6 месяцев, как правило, все питательные вещества – в том числе и воду – получают с молоком матери. В данный период врачи не рекомендуют поить малышей водой. Прежде всего, потому, что именно в это время формируется флора кишечника и любое вмешательство может повлиять на процесс. Более того, вода заполняет желудок и дает ложное чувство насыщения – из-за этого малыш может не доедать.

Материнское молоко идеально подстраивается под потребности ребенка. И если малышу жарко, он чаще прикладывается к груди и в результате получает много «переднего молока», которое на 88-90% состоит из воды.

Важно, чтобы при этом мама сама потребляла нужное количество воды и не испытывала жажду!

Впрочем, некоторые эксперты разрешают давать немного воды на ложечке с трех месяцев – но только в жаркое время, когда ребенок потеет или у него



пересыхает во рту. Заставлять ни в коем случае не нужно, просто предлагать. **И делать это следует между кормлениями. Воду также можно предлагать в следующих случаях:**

Запор;

Понос или рвота;

Икота;

Повышенная температура.

Но делать это нужно опять же осторожно, без настойчивости.

А вот если ребенок находится на искусственном или смешанном вскармливании, тогда воду придется использовать для приготовления смесей и дополнительно давать ее между кормлениями с первого дня. Но помните, малыш может выпить не больше 100-200 мл в сутки.

В целом детям до года требуется 50 мл воды на каждый килограмм веса, но не забывайте, что примерно 75% воды они получают из молока и питания. Поэтому, чтобы рассчитать, сколько этой живительной жидкости нужно для поддержания водного баланса, следует из показателя суточной потребности (50 мл, умноженные на вес ребенка) вычесть количество воды, полученной с питанием (выпитое молоко в мл, умноженное на 0,75).

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

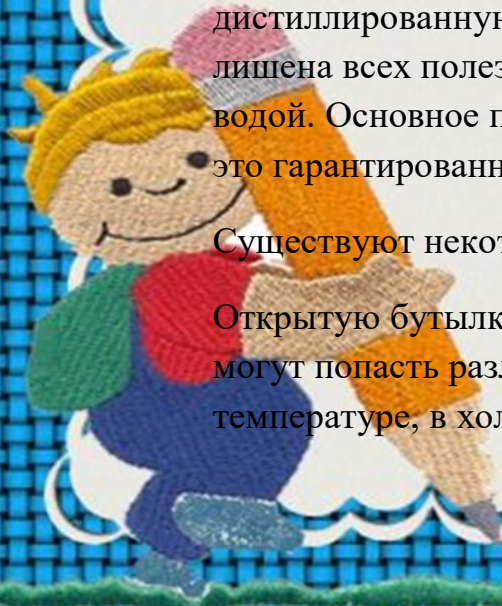
Дома также необходимо соблюдать питьевой режим и обеспечивать ребенка достаточным количеством питьевой воды. С утра, сразу после пробуждения, полезно выпить стакан воды натощак. Это простое действие поможет телу проснуться, почувствовать себя бодрым, запустить работу кишечника. Такая культура употребления воды должна прививаться ребенку с детства. Попробуйте донести, что нарушение водного режима может плохо сказаться на его успехах в школе и в спорте, на красоте и здоровье в целом.

Качественная вода для детского питания должна обладать характерными свойствами питьевой воды — прозрачностью, отсутствием запаха, с нейтральным вкусом. Это может быть свежекипяченая вода из-под крана, предварительно пропущенная через бытовой фильтр, или бутилированная вода. Врачи часто рекомендуют использовать именно такую воду, т.к. при ее производстве соблюдаются все гигиенические требования и она действительно безопасна для здоровья малыша.

Не стоит употреблять в питании детей, впрочем, как и взрослых, дистиллированную воду. Такую воду часто называют «мертвой», так как она лишена всех полезных элементов, которые организм должен получать с водой. Основное преимущество при использовании бутилированной воды — это гарантированный контроль низкого уровня минерализации.

Существуют некоторые правила использования бутилированной воды:

Открытую бутылку воды желательно использовать в течение дня, т.к. в нее могут попасть различные микроорганизмы и хранить ее надо при низкой температуре, в холодильнике.



В питании детей можно использовать только негазированную воду. Лечебно-профилактическая вода подходит из-за низкого насыщения минеральными солями.

«Сфера ответственности» воды действительно огромна в организме ребенка. С ее помощью в организме активизируются химические реакции обменных процессов, поддерживается жизненная активность клеток, выводятся токсины и шлаки. Вода - основа для выработки в организме специальной смазки, с ее помощью наши суставы становятся более подвижными, мышцы - эластичными. От количества выпитой ребенком воды зависит уровень насыщенности его крови кислородом, функционирование мозга и сердечно-сосудистой системы, сохранение структуры и функций ДНК, состояние кожи.

Для того чтобы ребенок рос здоровым необходимо соблюдать правильный питьевой режим.

