

Як організувати питний режим для дитини

Одним із суттєвих компонентів організації дитячого харчування є питний режим. У дитячому віці вкрай необхідно стежити за балансом води. Достатнє вживання питної води – запорука правильного розвитку і повноцінного росту дітей та підлітків. Тому діти повинні завжди мати постійний доступ до чистої питної води – вдома, у закладі освіти, на тренуванні та на прогулянці.

Пити воду варто щоразу, коли відчувається спрага, однак діти не завжди можуть контролювати її спожиту кількість - про це слід подбати дорослим.



Скільки води має пити дитина?

Немає чітких прописаних норм щодо споживання води на добу. Кількість води, необхідної організму, для кожної дитини різна. Це залежить від багатьох факторів: віку, ваги, клімату, інтенсивності фізичних навантажень, температури на вулиці. Проте існують рекомендації щодо добової потреби у рідині для дітей та підлітків різних вікових груп, на які можна орієнтуватися: від 1 до 4 років- 1-1,3 л, від 4 до 6 років- 1,2-1,7 л, від 6 до 11 років 1,5-2 л, від 11 до 14 років - 1,7-2,3 л, від 14 до 18 років- 2,3-3,2 л. Потреба у рідині забезпечується за рахунок питної води та безкалорійних напоїв, без урахування рідких страв та напоїв з калоріями (молочні напої, сік тощо). Звичайно, це приблизна кількість, тому вчіть дітей прислухатись до свого організму, не ігнорувати спрагу.

Що буде, якщо пити мало води?

Організм постійно використовує та втрачає рідину через потовиділення та сечовипускання. Наслідки низького рівня споживання води можуть бути досить серйозними. Зневоднення відбувається, коли організм втрачає більше води або рідини, ніж отримує. При втраті води до 2% маси тіла (1-1,5 л) активність мозку і працездатність зменшується на 20%.

Симптоми зневоднення можуть проявлятися у дітей сухістю у роті, відсутністю сліз під час плачу, неясним мисленням, зміною настрою, відчуттям втоми, головним болем, підвищенням температури тіла та навіть запамороченням.

При легкому зневодненні допоможе вживання більшої кількості води та інших рідин. При сильному зневодненні вже потрібне лікування.

Коли і як пити воду?

По-перше, як вже зазначалося – пити потрібно кожного разу, коли відчувається спрага. По-друге, варто привчати дитину випивати склянку води перед кожним прийомом їжі, а також в перерві між ними. Подбайте, щоб дитина завжди мала з собою питну воду: вдома просто поставте склянку води біля робочого місця дитини, в школу або на прогулянки купіть багаторазову пляшечку та наповнюйте її водою щоразу, як дитина виходить з дому. Обов'язково подбайте про запас питної води, вирушаючи в дорогу або на прогулянку.

Якщо дитині незвично пити багато простої води, можна додати до неї сік лимона, яблука, лайма чи апельсина, гілочку базиліку або порізати у воду свіжий огірок. Ці прості лайфхаки покращать та урізноманітнять смак. Таке вживання води допоможе сформувати у дітей звичку пити звичайну воду, а не солодкі газовані напої. Дитині необхідно пояснити, що хоч солодка вода теж є рідиною, проте вона містить доданий цукор і може стати причиною карієсу та надлишкової ваги.

Коли варто пити більше води?

Збільшити добову кількість вживання води варто, якщо дитина займається будь-якою фізичною активністю, яка змушує потіти. Наприклад, тренування в спортзалі, їзда на велосипеді або під час активних прогулянок із друзями. Організм в таких випадках швидше втрачає воду і потрібно більше пити. Втрату рідини потрібно покривати, тому необхідно пити воду до, під час та після фізичних навантажень. Бувають спекотні дні, коли дитина багато пітніє, тому і в цьому випадку варто пити більше води. Також існують хворобливі стани здоров'я, коли потреба організму у воді збільшується: лихоманка, висока температура тіла, блювота чи діарея.

Як повинен бути організований питний режим в закладах освіти?

Організація питного режиму в закладах освіти повинна сприяти задоволенню потреб дітей у безпечній та якісній воді, яка відповідає вимогам Державних санітарних норм та правил «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» (ДСанПіН 2.2.4-171-10). У школах для цього повинні бути обладнані питні фонтанчики. За їх відсутності дитина за потреби повинна отримати кип'ячену або фасовану воду в індивідуальному посуді. Це ж стосується і садочків. Також для організації питного режиму можуть застосовуватись фасована негазована вода промислового виробництва та вода з установок із дозованим розливом негазованої фасованої питної води. При використанні таких установок заміна ємності повинна здійснюватися не рідше одного разу на 2 тижні.

**Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**