

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №62»

# Консультация для родителей «Питьевой режим в летний период»

Подготовила: Воспитатель Зайцева И.С.

Ярославль, 2018г.

## ***О питьевом режиме ребенка дома и в детском саду***

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 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.

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 младший воспитатель.

Контроль за соблюдением **питьевого режима** в летний период осуществляет старшей медицинской сестрой.