

## **Консультация для родителей «Питьевой режим и его соблюдение в летний период в детском саду и дома».**

**Воспитатель: Байдаева З.Х**

Если хочешь быть здоров, то непременно нужно соблюдать питьевой режим. Не новость, что вода необходима нашему организму. Режим её потребления помогает сохранить водный баланс на нужном уровне. В летний период соблюдение питьевого режима крайне необходимо как для взрослых, так и для детей. Но детский организм слабее взрослого, соответственно, дети быстрее подвергаются обезвоживанию. Из-за этого они попадают в группу риска развития многих заболеваний.

Нужно научить детей регулярно пить воду. Лучше всего действовать собственным примером. Привычка соблюдать питьевой режим полезна в любом возрасте. С самого утра предложите ребёнку стакан воды с лимоном.

Контролируйте температуру жидкости. Она должна быть умеренно теплой, чтобы мягко разбудить пищеварительную систему и обмен веществ. Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную или бутилированную.

Лучше ограничить потребление пакетированных соков, газировки и сладких йогуртов. Не забывайте, что пить во время еды не件лезно. Старайтесь приучать ребенка к полезной привычке начинать утро со стакана воды и выпивать несколько стаканов в промежутках между приемами пищи.

Недостаток потребляемой жидкости проявляется редкими мочеиспусканиями и малым количеством мочи, нервозностью, беспокойством, плаксивостью и редким морганием. Кроме того, у ребенка может меняться цвет мочи (она становится темной), кожа бледнеет и сохнет.

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.

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).

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 соблюдением питьевого режима в летний период осуществляет медсестрой.