Міністэрства аховы здароўя
Рэспублікі Беларусь

**ДЗЯРЖАЎНАЯ ЎСТАНОВА
«ГОМЕЛЬСКІ ГАРАДСКІ
ЦЭНТР ГІГІЕНЫ
І ЭПІДЭМІЯЛОГІІ»**

вул. Савецкая, 143, 246007, г. Гомель
бюджэтны р/р BY89AKBB36044010011863100000
пазабюджэтны р/р BY23AKBB36324010008983100000
ААТ «ААБ Беларусбанк» у г. Гомелі
BIC AKBBBY2X УНП 490087866
тэл (0232) 25 49 12, факс 25 63 37
e-mail: gor_cge@gmlocge.by

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ЦЕНТР ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»**

ул. Советская, 143, 246007, г. Гомель
бюджетный р/с BY89AKBB36044010011863100000
внебюджетный р/сBY23AKBB36324010008983100000
ОАО «АСБ Беларусбанк» в г. Гомеле
BIC AKBBBY2X УНН 490087866
тел. (0232) 25 49 12, факс 25 63 37
e-mail: gor_cge@gmlocge.by

28.06.2021 № 24/4875

На №_____от_____

Руководителю учреждения образования

О размещении информации на сайте

С целью повышения уровня знаний среди населения г. Гомеля прошу опубликовать в Вашей газете статью «Организация питьевого режима для детей».

Приложение: информация на 2 л. в 1 экз.

И.о. главного государственного
санитарного врача г. Гомеля С.М. Степовикова

24. Песенко 25 62 94

Организация питьевого режима для детей.

В летнее время особое внимание необходимо уделить организации питьевого режима, т. к. во время жары потребность в жидкости у ребенка существенно увеличивается. Питьевой режим – это рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Вода — это самая важная жидкость в рационе человека, которая входит в состав 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. При недостаточном поступлении в организм воды снижается вес тела, увеличивается вязкость крови, нарушается снабжение тканей кислородом и энергией и, как следствие, повышается температура тела, учащаются пульс и дыхание, возникает чувство жажды и тошнота, падает работоспособность.

Потребность человека в воде определяется многими факторами и в значительной мере зависит от интенсивности физической нагрузки, погодных условий, характера питания, состава и свойств одежды.

Для нормального функционирования детского организма следует придерживаться правильного питьевого режима. Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную или бутилированную. Если ребенок пьет много, не ограничивайте его в этом, он сам почувствует, сколько ему необходимо.

Здорового ребенка не надо заставлять пить воду или другие жидкости, родителям нужно предложить ребенку выпить воду. Во время активного отдыха и физических нагрузок предлагайте ребенку попить чаще, чем обычно, ведь он потеет и теряет много жидкости. Не разрешайте ребенку выпивать большое 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.

Нужно научить детей регулярно пить воду. В воду можно добавить кусочек лимона, ягод, листья мяты. Подавайте воду в красивых стаканах. Пейте воду вместе с ребенком, лучше всего действовать собственным примером. Старайтесь приучать ребенка к полезной привычке начинать утро со стакана воды и выпивать несколько стаканов в промежутках между приемами пищи.

Исключите из напитков ребенка крепкий чай, пакетированные соки 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.

Потребность в воде у детей с возрастом меняется. Для детей от 1 года до 3 лет необходимо 100 мл на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет - 80 мл на 1 кг массы тела. В это количество входит и жидкость, содержащаяся в пищевом

рационе. Ориентировочно, ребенку в возрасте 2 - 7 лет требуется 1,2 - 1,7 литра жидкости. Дети старше 12 лет испытывают те же потребности в жидкости, что и взрослые, то есть в среднем им необходимо до 2,5 литра в день, включая жидкость, содержащуюся в блюдах.

В учреждениях дошкольного образования питьевой режим организуют с использованием негазированной питьевой воды промышленного производства или кипяченой воды, которая хранится в графинах не более 4-х часов. Питьевая вода должна быть доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в детском саду. По желанию ребенка воспитатель или помощник воспитателя группы удовлетворяет потребность в питье. В летний период организация питьевого режима осуществляется и во время прогулки. Питьевая вода выносится помощниками воспитателя на улицу и предлагается детям.

Врач-гигиенист (заведующий)
отделением гигиены детей и подростков Е. Песенко