

Рекомендации «Питьевой режим в детском саду и дома»



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.

- 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 много, но часто.
- Не разрешайте ребенку выпивать значительное 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.
- 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.
- 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.
- Исключите из напитков ребенка крепкий чай и сладкие газированные напитки

От 0,5 до 1 года, когда вводится прикорм, детям тоже можно давать около 100 мл воды, фруктовые соки, молоко и кисломолочные напитки в небольших количествах.

На следующем этапе, от 1 года до 3 лет, ребенку требуется от 200 до 800 мл в зависимости от его активности и климата.

Ребенку 3 -7 лет надо давать 1,2 - 1,7 л воды в сутки. Для более старших детей количество жидкости рассчитывается по той же формуле, что и для взрослых: 30 мл на 1 кг веса.

В дошкольных образовательных учреждениях организован правильный питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая отвечает требованиям санитарных правил.

Питьевая вода должна быть доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в ДООУ. При нахождении ребенка в дошкольном образовательном учреждении полный день ребенок должен получить не менее 70% суточной потребности в воде.

Температура питьевой воды, даваемой ребенку, должна быть в пределах 18-20С°.

Воду дают ребенку в керамических чашках. При этом чистые чашки ставятся в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос (вверх дном), а для использованных стаканов ставится отдельный промаркированный поднос. Мытье чашек осуществляется организованно, в моечных столовой посуды, согласно инструкции.

В летний период организации питьевого режима осуществляется во время прогулки. Питьевая вода выносится помощникам воспитателя на улицу в чайнике с крышкой, разливается воспитателем в чашки по просьбе детей.

Организация питьевого режима, соблюдение графиков раздачи кипяченой воды контролируется медицинским работником ДООУ ежедневно.

На пищеблоке должен быть предусмотрен журнал учета выдачи кипяченой воды. Журнал кипяченой воды в детском саду заполняется поваром.

Контроль наличия кипяченой воды в группе осуществляет помощник воспитателя.

Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПин2.3/2.4.3590-20:

1. Длительность кипячения – не менее 5 минут. Это позволяет гарантировать гибель болезнетворных микроорганизмов в воде.
2. Максимальный срок хранения кипяченой воды – 3 часа.

3. Вода должна быть доступна ребенку в течение всего дня.

Воспитатель или его помощник обязаны выдавать ребенку воду по первой же просьбе.

Организация питьевого режима в детском саду, помимо выдачи воспитанникам чистой воды, подразумевает также наличие в меню других напитков. Это могут быть натуральные соки, компоты и кисели, а также горячие напитки – чай, какао.

