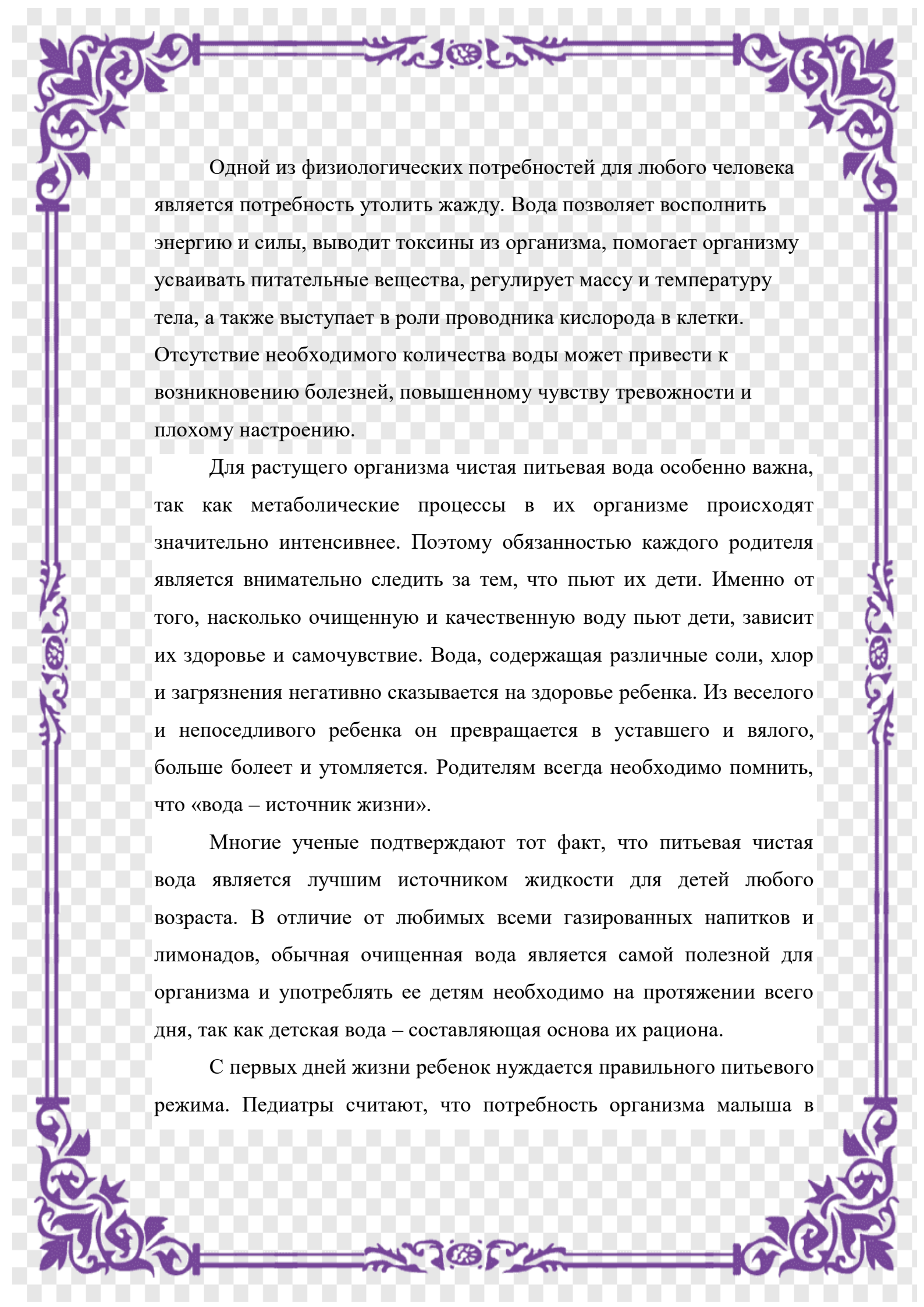




Консультация
на тему:
"Питьевая вода
и
здоровье ребенка"



Выполнила: Ильина А.М.



Одной из физиологических потребностей для любого человека является потребность утолить жажду. Вода позволяет восполнить энергию и силы, выводит токсины из организма, помогает организму усваивать питательные вещества, регулирует массу и температуру тела, а также выступает в роли проводника кислорода в клетки. Отсутствие необходимого количества воды может привести к возникновению болезней, повышенному чувству тревожности и плохому настроению.

Для растущего организма чистая питьевая вода особенно важна, так как метаболические процессы в их организме происходят значительно интенсивнее. Поэтому обязанностью каждого родителя является внимательно следить за тем, что пьют их дети. Именно от того, насколько очищенную и качественную воду пьют дети, зависит их здоровье и самочувствие. Вода, содержащая различные соли, хлор и загрязнения негативно сказывается на здоровье ребенка. Из веселого и непоседливого ребенка он превращается в уставшего и вялого, больше болеет и утомляется. Родителям всегда необходимо помнить, что «вода – источник жизни».

Многие ученые подтверждают тот факт, что питьевая чистая вода является лучшим источником жидкости для детей любого возраста. В отличие от любимых всеми газированных напитков и лимонадов, обычная очищенная вода является самой полезной для организма и употреблять ее детям необходимо на протяжении всего дня, так как детская вода – составляющая основа их рациона.

С первых дней жизни ребенок нуждается правильного питьевого режима. Педиатры считают, что потребность организма малыша в

воде в первый год жизни составляет до 150 мл на 1 кг массы тела в сутки.

Организм ребенка, который растет, постоянно нуждается в питьевой воде, иначе он не сможет нормально развиваться.

В среднем организм взрослого состоит из 60 процентов воды, а организм ребенка из 80 процентов. При этом ежедневная норма воды в день на ребенка в разы больше, чем на взрослого человека, а значит качество такой воды тоже должно быть выше. Важно использовать воду хорошего качества не только для употребления внутрь, но и для купания детей и стирки детской одежды, так как многие вредоносные бактерии, оставшись на теле ребенка могут вызывать тяжелые аллергические реакции. Распознать некачественную воду невооруженным взглядом нельзя, но такие свойства, как запах и цвет свидетельствуют о снижении ее качества.

Для детского организма питьевая вода должна быть естественной и мягкой и не содержать в себе таблицу Менделеева. Позволяя детям пить воду низкого качества, родители подвергают их еще не окрепший организм сильным расстройствам, что может сказаться на здоровье.

Исследование педиатров на протяжении последних лет свидетельствуют о том, что почти половина детей младше пяти лет, потребляющих воду из водопроводного крана, имеют проблемы с пищеварительным трактом. Родителям, педиатрам, воспитателям детских садов следует помнить, что организм ребенка значительно чувствительнее к нездоровой экологии, чем организм взрослого человека.

Недостаток в организме воды вызывает запоры, нарушение функции мочевыводящих путей. Нарушение оптимального водного баланса приводит к разбалансированию и нервной системы ребенка. Он становится апатичным, раздражительным, не может сосредоточиться, быстро утомляется. В общем, и в целом, ничего хорошего!

Установлено, что суточная потребность в воде равна 30-40 г на 1 кг веса тела.

Основные пути поступления воды в организм следующие:

- непосредственно в виде свободной жидкости (*разных напитков или жидкой пищи*);
- остальное составляет вода, поступающая в организм в виде пищи;
- небольшое количество воды образуется непосредственно в организме в результате биохимических процессов.

Пути же выведения воды из организма следующие:

- в основном вода выводится из организма через почки, а также посредством потоотделения;
- часть воды удаляется из организма при дыхании и через кишечник.

Пейте чистую воду в соответствии с потребностями вашего организма!!!