**«Питьевой режим детей. Что и как пить ребенку?»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

Вода – самый большой по объему потребления «продукт питания» в рационе человека, универсальное вещество, без которого невозможна жизнь и непременная составляющая часть всего живого. Оптимальный питьевой режим детей и подростков – это свободный доступ к питьевой воде надлежащего качества в требуемом, в соответствии с их желаниями, объеме.

**Потребность ребенка в воде зависит от возраста, времени года, двигательной активности ребенка**: чем младше ребенок, тем больше количествах жидкости на 1 кг массы тела он нуждается. Ребенок в возрасте от 1 года до 3-х лет нуждается в 100 мл воды на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет – в 80 мл, более старшие - в 50 мл. При нахождении ребенка в образовательном учреждении целый день, он должен получить не менее 70% суточной потребности в воде.

Нехватка воды приводит к ухудшению самочувствия, снижению иммунитета и даже увеличению веса. Если детский организм обезвожен всего на 1-1,5%, у детей наблюдается потеря концентрации, быстрая утомляемость и общее снижение умственных способностей. **Хроническое обезвоживание может стать причиной возникновения целого ряда заболеваний!**

От того, какую воду вы даете малышу, будет зависеть его здоровье и самочувствие. Естественно, об обычной неочищенной воде из-под крана не может быть и речи, даже если она кипяченая. Не подойдет и вода из колодцев или бювета, а также бутилированная вода для взрослых. Все дело в том, что к **детской питьевой воде и воде для приготовления детского питания предъявляются особые нормативные требования.**

Детская вода должна иметь сбалансированный минеральный состав. Однако количество солей и их концентрация в детской воде, согласно нормам, значительно ниже, чем в воде для взрослых. Детская не должна содержать консерванты, в том числе диоксид углерода и серебро; если речь идет о бутилированной воде, то на этикетке должна содержаться информация о том, что это «вода для детского питания» и «вода высшей категории», а также сведения о том, что продукт прошел регистрацию в Роспотребнадзоре.

Если вы отдаете предпочтение бутилированной детской воде, то обязательно читайте этикетку. На ней обязательно должны быть указаны: тип воды, ее категория, информация о госрегистрации, химико-физиологический состав, условия хранения, дата изготовления, место сбора и, конечно же, срок годности. Не каждая бутилированная вода имеет право называться детской. Для этого на этикетке обязательно должно быть указано — «для детского питания».

**Сколько же все-таки нужно пить воды ребенку?**

Норма потребления будет зависеть от возраста, веса, подвижности, физического состояния и даже погодных условий.

**Детки до четырех-шести месяцев**, как правило, все питательные вещества, в том числе и воду, получают с молоком матери. В данный период врачи не рекомендуют поить малышей водой. В первую очередь потому, что именно в это время формируется микрофлора кишечника и любое вмешательство может повлиять на процесс. Более того, вода заполняет желудок и создает ложное чувство насыщения — из-за этого малыш может не доедать.

Впрочем, врачи разрешают давать грудничкам с трех месяцев немного воды на ложечке — но только в жаркое время, когда ребенок потеет или когда у него пересыхает во рту. Заставлять ни в коем случае не нужно, важно предложить: если малыш захочет, он попьет. Делать это следует между кормлениями. Водой также можно поить в тех случаях, когда у ребенка появляются запор, понос или рвота, икота или повышенная температура.
А вот если ребенок находится на искусственном или смешанном вскармливании, тогда воду приходится использовать для приготовления смесей и дополнительно давать ее между кормлениями с первого дня. Но помните, малыш может выпить не больше 100— 200 мл в сутки.

В целом детям до года требуется 50 мл воды на каждый килограмм веса, но не забывайте, что примерно 75% воды они получают из молока и питания.

**От года до трех лет.**

Когда в рацион малыша вводится твердая пища, потребность в воде возрастает. В это же время дети начинают активно двигаться, поэтому интенсивность потери жидкости увеличивается. Вычислить суточную потребность в воде можно по той же схеме: ребенку необходимо 50 мл воды на килограмм веса. При этом речь идет именно о чистой негазированной воде: сок, компот, чай и другие подобные напитки не учитываются.
Вот некоторые признаки, по которым можно определить, что ребенку не хватает воды: сухость губ, кожа сухая и/или бледная; после шести-восьми часов сна подгузник не мокрый; ребенок проявляет беспокойство, плачет чаще, но без слез; моча темного цвета или имеет сильный запах; ребенок жадно пьет воду.

**От трех до семи лет.**

Чем старше ребенок, тем больше воды он пьет. К школьному возрасту этот объем уже будет достигать 1,2-1,7 л воды в сутки. При этом с четырех лет у малыша начинает
активно формироваться нервная и костная система. Поэтому важно, чтобы в воде содержалось необходимое количество фтора и магния. В данный период важно приучить ребенка регулярно пить. Следует заботиться о том, чтобы вода всегда была доступна. На прогулки с собой можно брать удобные бутылочки-непроливайки.
**От семи лет и старше.**

В этом возрасте норма потребления воды — 1,7-2,5 л воды в день. При расчете индивидуального значения стоит учитывать энергичность вашего ребенка. Если он занимается спортом и в целом физически активен, то количество выпитой жидкости необходимо увеличить. Также имейте в виду, что состав воды для детей от 12 лет и старше должен быть максимально приближен к составу воды для взрослых.

**И помните, что в период болезней или в жаркую погоду потребность в жидкости возрастает!**

 участковый педиатр,

врач высшей категории

 Перескоко С.А.