**«О питьевом режиме ребенка дома»**

Вода — это самая важная жидкость в рационе человека, она есть основа 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.

       Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную или бутилированную. Кстати, не храните открытые бутылки с водой дольше 3-х дней, не ставьте их в холодильник.

Какими бы полезными не были соки и травяные чаи, не заменяйте ими воду в рационе ребенка.

Не поите ребенка кипяченой водой, вреда она не сделает, но и пользы тоже не будет.

        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 ли 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.

Максимально разнообразьте питьевой рацион ребенка, но не за счет сладких напитков.

Исключите из напитков ребенка крепкий чай 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.

Предлагайте ребенку пить по не многу, часто.

Не разрешайте ребенку выпивать значительной 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.

Правильно употреблять напитки – это целая культура. Проконсультируйтесь с воспитателем или медицинской сестрой о питьевом режиме в дошкольном учреждении, и соответственно ему сбалансируйте употребление напитков дома.