



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

ЗАЧЕМ ДЕТЯМ ПИТЬ МНОГО ВОДЫ

Странно повторять эту простую мысль, но все живое нуждается в воде. И это относится не только к растениям и животным, но и к детям, хотя родители иногда забывают об этом. Вода не считается подходящим питьем для детей, им чаще предлагают соки, молочные коктейли или сладкую газировку. Между тем о пользе простой воды говорят диетологи, стоматологи, педиатры и кардиологи. Какие риски для здоровья создают такие пищевые привычки? И что могут сделать родители, чтобы приучить детей пить именно воду?

Вода составляет больше половины нашего веса, и мы не можем прожить без воды больше нескольких дней. Почему вода имеет такое важное значение? Потому что от нее зависит множество функций нашего организма.

Например, кровь, состоящая в значительной степени из воды, доставляет всем органам и тканям кислород, без которого клетки умирают. Вода также присутствует в лимфе — жидкости, которая является частью нашей иммунной системы, защищающей нас от болезней. Вода поддерживает нашу нормальную температуру, она нужна для переваривания пищи и выводит из организма отходы жизнедеятельности, она необходима для потоотделения и вообще для работы каждой нашей клетки.

Когда вода еще не нужна

В первые месяцы жизни основная пища младенца — грудное молоко или детская молочная смесь. Считается, что детям до полугода воду лучше не давать.

Обычная вода вымывает из организма младенца натрий, а избыток воды может привести к интоксикации и возникновению судорог. Но начиная с шести месяцев, когда ребенок уже может сделать глоток из

чашки-непроливайки с носиком, вода навсегда становится незаменимой частью человеческого рациона.

Существует прямая связь между недостаточным потреблением воды в детском возрасте и проблемами со здоровьем, в том числе с эпидемией детского ожирения. Дело зашло так далеко, что экспертам приходится регулярно публиковать инструкции для родителей и напоминать им, что пить воду — это исключительно эффективный метод восстановления водносолевого баланса эксперты пытаются донести до родителей, звучит очень просто: когда ребенок организма. Послание, которое хочет пить, он может и должен пить воду.

Дети «запрограммированы» на сладкое?

Почему специалисты вынуждены на этом настаивать снова и снова? Современные родители избегают давать детям обычную воду и делают выбор в пользу лимонадов, соков и специальных изотонических напитков, потому что состояние «быть ребенком» сегодня отделено в общественном сознании от состояния «быть человеком».

Младенцы, малыши и дети постарше считаются особыми созданиями с особыми потребностями. Следуя этой идее, родители дают детям только то, что приносит максимальную пользу их развитию. А что хорошего может быть в воде без добавления электролитов, или витаминов, или мякоти органических фруктов?

Другая причина, по которой родители предпочитают давать детям не воду, а другие напитки, заключается в том, что дети, по их представлениям, «запрограммированы» на сладкое. В какой-то степени — это правда. Грудное молоко обладает сладким вкусом, коровье молоко из-за наличия молочного сахара тоже сладковатое. Вполне логично, что, если предложить ребенку что-то несладкое, он сразу же откажется, а настаивать и тем более принуждать ребенка в современном обществе не принято.

Когда родители дают детям пить что-то помимо воды, то «загружают» в них гораздо больше сахара, чем те получали когда-либо на протяжении человеческой истории. Этот избыток сахара в раннем возрасте приводит к тому, что они и дальше потребляют много сахара. Очень скоро дети начинают отказываться от сока, выбирая газировку, и в результате подвергают серьезному риску свое здоровье.

Есть ли что-то хорошее во фруктовом соке? Конечно, есть. Но те же самые витамины и минералы содержатся в больших количествах — причем наряду с пищевыми волокнами и другими питательными веществами — в цельных фруктах.

Ребенок, который не получает фруктового сока, но имеет возможность есть фрукты, ничего не теряет. А для утоления жажды прекрасно подойдет обычная питьевая вода без всяких добавок.

Сколько воды пить ребенку

Раз вода имеет для нас такое большое значение, возникает вопрос: достаточно ли пьет мой ребенок? Никто не может назвать точное количество воды, которое ребенок должен выпивать в течение дня. Его потребности в воде зависят от возраста, веса, здоровья, уровня физической активности, а еще от погоды (температуры и влажности).

Обычно дети пьют что-нибудь во время еды и обязательно пьют, когда чувствуют жажду. Но если ребенок болен, или на улице жара, или он занимается спортом, ему нужно пить больше.

Не менее важен выбор времени, чтобы выпить воды. Если ребенок собирается на тренировку, на спортивную игру или просто много бегаёт, то желательно, чтобы он пил воду до, во время и после нагрузки. Так что обязательно давайте ему бутылку воды с собой!

Когда в организме недостаточно воды, это состояние называется обезвоживанием, или дегидратацией. Дегидратация мешает ясно мыслить и быстро принимать решения. В тяжелых случаях дегидратация может быть опасна для здоровья.

Обычно наше тело само регулирует количество воды в «системе». Организм удерживает влагу, когда воды недостаточно, и избавляется от нее, когда воды слишком много. Один из признаков дегидратации — цвет мочи. Светло-жёлтый означает, что все в порядке, воды достаточно. Темно-желтый говорит о том, что, вероятно, организм обезвожен.

Чтобы понимать, сколько воды разумно предлагать ребенку в течение дня, можно использовать в качестве ориентира рекомендации американских специалистов. При этом ВОЗ, к примеру, считает, что нет

никаких норм суточного потребления воды, и советует относиться к любым цифрам с осторожностью.

Приведенные в таблице рекомендации предназначены для здоровых детей, живущих в умеренном климате. Цифры могут показаться большими, но они учитывают всю воду, потребляемую в течение дня, в том числе ту, которая содержится в других напитках и в твердой пище.

Общая суточная потребность детей **в воде** включая воду в пище и напитках



| Возраст ребенка | Пол | Стаканов (240 мл) в день |
|-----------------|--------------------|--------------------------|
| 4 года – 8 лет | Мальчики и девочки | 7 |
| 9 – 13 лет | Девочки | 9 |
| 9 – 13 лет | Мальчики | 10 |
| 14 – 18 лет | Девочки | 10 |
| 14 – 18 лет | Мальчики | 14 |

Фрукты и овощи имеют гораздо более высокое содержание воды, чем другие продукты. Вода обеспечивает низкую калорийность фруктов и овощей, при этом содержание в них питательных веществ остается высоким.

Как выработать новые привычки

Чтобы дети привыкли пить воду в достаточном количестве, родителям предстоит осознанно отнестись к выбору напитков: ярлык «детский напиток» не всегда означает, что этот напиток полезен детям.

Предстоит проявить настойчивость, последовательность, а главное, самим подавать пример. Будьте образцом для подражания: пейте воду чаще и при ребенке, говорите, какая она вкусная; наливая себе стакан воды, всегда предлагайте и ребенку тоже.

Вот еще несколько **лайфхаков**, которые помогут сделать воду существенной частью повседневного рациона.

1. *Позаботьтесь о том, чтобы вода всегда была доступна. Бутылки или кружки с водой должны быть не только на кухне, но и в других комнатах. Всегда держите воду в машине. Во время поездки регулярно предлагайте ребенку попить. Если ребенок выходит из дома, неважно в школу или на прогулку, всегда давайте ему воду с собой.*

2. *Сделайте бутылку с водой привлекательной и заметной. Можно купить специальную детскую бутылку или украсить обычную самостоятельно. Держите ее на видном месте и там, где ребенку ее будет легко достать. Предложите ребенку игру или ритуал: как только он замечает бутылку, то делает из нее несколько глотков.*

3. *Нарисуйте на бутылке шкалу и договоритесь с ребенком, что каждый раз он должен допить воду до определенного деления.*

4. *Заранее заготовьте лед, используя для заморозки самые разные формы. Ребенку очень понравится добавлять в стакан с водой кусочек льда!*

5. *Предложите ребенку пить воду через соломинку. Держите трубочки на видном месте, чтобы ребенку хотелось чаще их использовать, а значит и чаще пить воду.*

6. *Исключите напитки с добавками: сахаром, подсластителями и кофеином. Если ребенок не в состоянии отказаться от сока, выбирайте 100% соки без сахара и добавляйте в них воду, прежде чем дать ребенку.*

7. *Ограничьте выбор напитков. Когда дома есть одновременно сок, компот, морс, газировка, молоко, и вода, ребенок наверняка предпочтет более сладкие напитки воде. Поэтому уберите все лишнее. Оставьте только воду, молоко и немного сока и чередуйте их в течение дня, отдавая предпочтение воде.*