<http://www.kindereducation.com/skolko-vody-dolzhen-pit-rebenok.html>

***Сколько воды должен пить ребенок?***



 Сколько воды должен выпивать в день ребенок. Многие родители следят за количеством воды, которую пьет ребенок лишь в младенческом возрасте, а когда ребенок подрастает, забывают об этом. Дескать, когда захочет пить, то сам попросит. К сожалению, это неправильно, ведь часто, увлекшись игрой, дети не замечают жажду. Недостаток жидкости в организме приводит к неприятным последствиям — запорам или поносу, головокружению, слабости. Особенно важно соблюдать питьевой режим в жаркое время. Кроме того, если в доме зимой постоянно работает отопление, то влажность в помещении понижена. Это означает, что в организме тоже ощущается ее недостаток.

 ***В детской педиатрии существуют нормы суточной потребности ребенка, в зависимости от возраста:***

***До 6 мес. — 150 мл***

***От 6 мес. до 1 года — 250 мл***

***1 г — 1,5 года 350 — 400 мл***

***1,5 — 2 лет 500 — 550 мл***

***2 — 3 года 650 — 750 мл***

***3 — 5 лет 850 — 950 мл***

***5 — 8 лет 1 л — 1,4 л***

 *В этот объем не входит молоко, соки, супы. В летнюю жару пить нужно еще больше. Если в помещении в холодное время пониженная влажность, то ее тоже нужно восполнить дополнительно водой. Для городских квартир лучше купить кондиционер, так как современные кондиционеры не только охлаждают помещение, но и поддерживают оптимальный режим влажности.*

 Кроме суточной нормы объема воды, не менее важно распределение количества жидкости в течение суток. Когда ребенок играет, бегает на улице, воды ему необходимо больше, нежели, когда он смотрит мультики дома. Чтобы точно знать, сколько ваш малыш выпил воды, дайте ему личную пластиковую бутылку в футлярчике. Объясните, что важно пить воду. И в периодически проверяйте содержимое бутылки.

Что полезнее пить для ребенка? Идеальный вариант — бутилированная вода без газа. Соки, компоты и морсы не больше 200-300 мл в день. Некоторые малыши отказываются пить простую воду, не стоит заменять ее соком или сладкой водой. Для ароматизации в воду можно добавить отвар из трав мяты, мелиссы, смородинового листа, но только без сахара.