

Питьевой режим школьника и важность его соблюдения

Важно ли соблюдать питьевой режим школьников? Почему дети разучились пить воду?

Вода является не просто средством для утоления жажды, она - важнейшая составная часть организма и необходима для правильного функционирования всех органов и систем. Вода требуется для переваривания и всасывания пищи, работы кровеносной системы; регуляции температуры тела, для выведения продуктов обмена веществ и токсинов, поступающих из внешней среды или образующихся в результате различных заболеваний. Кроме того, она служит для организма источником минеральных элементов, например, фтора и кальция. Как недостаток, так и избыток минеральных солей в воде неблагоприятен для здоровья.

Вода поступает в наш организм и с жидкостями, и с пищевыми продуктами. Содержание воды в продуктах очень различно, особенно много ее в овощах и фруктах. Например, количество воды в свежих огурцах превышает 95%. Потребность младших школьников в воде составляет около 1000 мл в сутки, а старших – до 1500 мл. Речь идет именно о питьевой воде. Дополнительные количества воды потребуются при жаркой погоде (выше 25°C), низкой влажности, повышенной физической нагрузке (если ребенок занимается спортом), в период заболеваний.

Как показывает практика, питьевой режим современных школьников далек от оптимального. Дети отучились пить воду. Вода подменяется компотами, морсами и другими сладкими напитками, что приводит к избыточному поступлению в организм углеводов. Следует помнить, что чай, кофейный напиток, какао, а также нектары, соки, компоты и др., являются пищевыми продуктами и не могут заменять воду. Они используются в составе приемов пищи: завтрака, обеда, полдника, ужина.

Приучать ребенка утолять жажду водой следует с раннего возраста. Не надо заставлять пить сразу большое количество (кружками, стаканами), надо научить пить глотками в промежутках между приемами пищи. Вода дома должна быть в свободном доступе. Это может быть и бутилированная вода, кипяченая вода комнатной температуры. Хорошо ее поставить на рабочий стол ребенка, который много времени проводит за выполнением домашних заданий. Воду следует давать с собой ребенку на прогулки, на занятия.

Питьевая бутилированная вода, предназначенная для ежедневного потребления, различается по категории (первая, высшая), в зависимости от состава и количества минеральных солей в ней (уровня минерализации).

Воды первой категории не подвергаются хлорированию и отвечают всем требованиям безопасности. К водам высшей категории предъявляются более жесткие требования. Они полезны, поскольку содержат необходимые для нашего организма количества важных микроэлементов – кальция, магния, калия, бикарбонатов, йода, фтора.

Существуют воды с высоким содержанием отдельных минеральных веществ, что придает им особые свойства. Такие воды относятся к лечебным (с наибольшим присутствием минералов) или к лечебно-столовым. Лечебные и лечебно-столовые воды применяются по назначению врача у детей и взрослых. Они нуждаются в дозировании и не подходят для постоянного использования.

На этикетках бутылок с водой всегда указывается, к какому виду она относится и каков ее состав, а также каковы условия ее хранения и сколько она может храниться после вскрытия. Пластиковые бутылки для воды повторно использовать не следует. Кипяченую воду в кувшине надо менять ежедневно, емкость мыть.