

*О направлении информации для размещения на официальном сайте  
«Роль воды в питании детей»*

Вода — это основа жизни и естественная составляющая нашего организма. Вода, как и другие продукты питания, важна в рационе детей и взрослых. Регулярное ее потребление благоприятно влияет на наш организм. Детский организм особенно нуждается в правильном потреблении воды. Ведь именно в раннем возрасте происходят важнейшие этапы развития нервной, кровеносной, дыхательной, пищеварительной и иммунной систем организма. Вода способствует нормализации обмена веществ и помогает в борьбе с лишним весом, что особенно актуально для детей подросткового возраста, участвует в терморегуляции - помогает организму поддерживать постоянную температуру тела и охлаждаться при перегреве, способствует продвижению пищи по кишечнику и обеспечивает профилактику запоров, помогает организму усваивать водорастворимые витамины.

Вода — это универсальный растворитель. Она переносит множество полезных веществ внутрь клетки и выводит из неё вредные продукты жизнедеятельности. Важно с детства ребенку соблюдать питьевой режим. Вода легко усваивается организмом и оказывает огромное влияние на все протекающие в нем процессы. Ее нехватка приводит к ухудшению самочувствия. Обезвоживание приводит к быстрой утомляемости, усталости, развитию ряда заболеваний.

При недостатке воды в детском организме: замедляются рост и физическое развитие, снижаются умственные способности, ребёнок первых лет жизни будет отставать от сверстников по навыкам, у более старших детей будет низкая успеваемость в школе, организм более подвержен частым вирусным, бактериальным и грибковым инфекциям, кожа становится сухой, волосы и ногти становятся ломкими, дети страдают дерматитами.

Какова же суточная потребность детей в питьевой воде? Потребность в воде зависит от времени года, веса, двигательной активности ребенка, и в среднем, составляет примерно 80 мл на 1 кг его веса. С возрастом потребность в жидкости будет увеличиваться:

- для детей от 1 до 3 лет норма составляет около 1-1,2 литра в сутки;
- для детей от 4 до 6 лет – около 1,3-1,5 литра в сутки;
- для детей от 7 до 10 лет – около 1,6-1,8 литра в сутки;
- для подростков от 11 до 14 лет – около 2-2,2 литра в сутки;
- для подростков старше 14 лет – около 2-2,5 литра в сутки.

Жидкость может поступать не только из воды, но и из других напитков (чай, компот, морс), а также продуктов (фрукты, овощи, супы). Соблюдение питьевого режима — это основа его здоровья и дальнейшего развития. И чем раньше мы поможем ребенку сформировать привычку грамотного потребления воды, тем проще ему будет поддерживать здоровый и правильный образ жизни в будущем.