Какая вода нужна вашему ребенку?

*Нельзя сказать, что вода необходима для жизни:*

*она и есть жизнь*

Антуан де Сент-Экзюпери

С какого возраста нужно поить малыша водой? Требуется ли ребенку дополнительное питье, если он находится на грудном вскармливании? Какое количество воды нужно давать детям? И, самое главное, какую воду выбрать для детского питания? Эти вопросы волнуют молодых родителей не случайно. Каждому из них хочется, чтобы малыш рос и развивался правильно. Был энергичным и жизнерадостным.

Научно доказано, что новорожденный

примерно на 80% состоит из воды.

Ребенок в возрасте одного года - на 66%.

В возрасте 5 лет - на 62%.

Вода является составной частью сложнейших обменных процессов и реакций, происходящих в организме Вашего малыша. А потому качеству питьевой воды, предназначенной ребенку, должно быть уделено повышенное внимание. Ведь от этого во многом зависит его крепкое здоровье и гармоничное развитие.

С какого возраста малышу можно давать воду?

Еще 20 лет назад была принята Декларация ВОЗ, в которой говорилось: "Не следует новорожденным детям давать никакой другой пищи или питья, кроме грудного молока, исключение составляют случаи, обусловленные медицинскими показаниями". Эта рекомендация послужила появлению широко распространенного мнения о том, что детям, находящимся на грудном вскармливании, вода не требуется.

***Вода*** *«Легенда гор»* ***одобрена Роспотребнадзором РФ для употребления детьми с первых дней их жизни****. Рекомендована Пятигорским ГНИИ Курортологии к ежедневному употреблению без каких-либо ограничений.*

Между тем, новорожденным считается ребенок в возрасте до 4-х недель. А значит, малышу, которому исполнился 1 месяц, уже требуется дополнительное питье в перерывах между кормлениями. Эта потребность возрастает, если:

*  в помещении, где находится ребенок излишне сухо и жарко;
*  если малыш болеет, и температура его тела повышена;
*  если у ребенка рвота или диарея.

Дополнительное питье в этих случаях предупредит обезвоженность детского организма, признаками которой являются сухой в течение длительного времени (6-8 часов) подгузник, сухость ротовой полости и губ, отсутствие слез при плаче.

Если же малыш здоров и хорошо себя чувствует, то можно просто периодически предлагать ему воду в том объеме, который ему необходим.

Сколько воды требуется детям?

У детей потребность в воде в 2-2,5 раза превышает аналогичную потребность взрослого человека. Это связано с тем, что в детском организме обменные процессы протекают более интенсивно, и дефицит воды сказывается на них значительно быстрее.

Недостаточное потребление питьевой воды, особенно при подвижных играх и повышенной температуре окружающей среды, может привести к вялости, капризности, высокой утомляемости малыша и снижению его активности. Поэтому дети нуждаются в постоянном восполнении потерянной организмом жидкости.

Потребность в воде у каждого ребенка индивидуальна. Тем не менее существуют средние показатели того объема жидкости, который малыш должен получать ежедневно. Для детей 1-го года жизни это 100 – 150мл на каждый килограмм массы тела. Детям в возрасте от 1 года до 3 лет требуется 100 мл/кг массы тела. А с 3 и до 7 лет - 80 мл на килограмм веса.

Какой водой лучше поить ребенка?

Маленьким детям необходима вода, подготовленная специальным образом. Педиатры, например, не рекомендуют давать детям до 3-х лет фильтрованную водопроводную воду. Она, не смотря на фильтрацию, может содержать в себе не только хлор, но и крайне опасные для здоровья нитраты, переизбыток которых может привести к гипоксии различных тканей и органов детского организма. В ситуации, если нет выбора, необходимо прокипятить эту воду в течение 20 минут.

*Питьевые воды «Прима Аква»* ***и*** *«Йодис»* ***рекомендованы к использованию******в детских дошкольных учреждениях****. Они имеют сбалансированный состав минералов и микроэлементов и обладают мягким нейтральным вкусом.* ***Вода*** *«Йодис»* ***дополнительно обогащена йодом*** *– элементом необходимым для роста и развития каждого ребенка.*

Вода для ребенка - это не просто способ утолить жажду. По данным научных исследований от 20% до 50% минеральных солей организм получает именно из природной питьевой воды. Артезианская вода, имеющая оптимальный для детского организма состав, (подтвержденный соответствующими заключениями!) – это незаменимый источник необходимых для нормального развития и роста ребенка микроэлементов и минеральных веществ – кальция, фтора, магния и др. Такую чистую, мягкую и сбалансированную в своем составе воду, малышу можно давать без каких каких-либо опасений за его здоровье.