**Питьевая вода и здоровье ребенка.**

 Питьевая вода— это [вода](http://xn--80adg3b/), которая предназначена для потребления людьми и другими существами. Хотя многие источники [пресной воды](http://xn--80adg3b/) пригодны для питья людьми, они могут служить распространению болезней или вызывать долгосрочные проблемы со здоровьем, если они не отвечают определённым стандартам [качества воды](https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/03/28/pitevaya-voda-i-zdorove-rebenka). Вода, которая не вредит здоровью человека, называется питьевой водой или [незагрязнённой](http://xn--b1ae3a5c/) водой.

   Под питьевым режимом принято понимать рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

   Баланс воды, в свою очередь, подразумевает, что организм человека в процессе жизнедеятельности получает из вне и выделяет наружу одинаковое количество воды.

   При нарушении этого баланса в ту или иную сторону наступают изменения вплоть до серьезных нарушений процесса жизнедеятельности.

  При отрицательном балансе, т.е. недостаточном поступлении в организм воды падает вес тела, увеличивается вязкость крови - при этом нарушается снабжение тканей кислородом и энергией и, как следствие, повышается температура тела, учащаются пульс и дыхание, возникает чувство жажды и тошнота, падает работоспособность.

   С другой стороны, при излишнем питье ухудшается пищеварение (слишком сильно разбавляется желудочный сок), возникает дополнительная нагрузка на сердце (из-за чрезмерного разжижения крови), возрастает  потоотделение, резко увеличивается  нагрузка на почки. При этом с потом и через почки более интенсивно начинают выводиться  минеральные вещества, что нарушает солевой баланс.

   Потребность человека в воде определяется многими факторами и в значительной мере зависит от интенсивности физической нагрузки, внешних метеоусловий, характера питания, состава и свойств одежды.

   С первых дней жизни ребенок нуждается в правильном питьевом режиме. Педиатры считают, что потребность организма малыша в воде в первый год жизни составляет до 150 мл на 1 кг массы тела в сутки.

   Организм ребенка, который растет, постоянно нуждается в питьевой воде, иначе он не сможет нормально развиваться. Для примера – нынешние

школьники выглядят вялыми, быстро утомляются при небольших физических и умственных нагрузках. Это, прежде всего, свидетельствует о недостаточном водоснабжении к клеткам мозга ребенка.
Для малышей и дошкольников питьевая вода должна быть естественной, экологически чистой.  Именно на такой воде рекомендуется готовить детское питание. Когда ребенок находится в стадии активного роста, а ко всему еще и активно занимается спортом, употребление высококачественной природной питьевой воды ему крайне необходимо.
  Исследование педиатров на протяжении последних лет свидетельствуют о том, что почти половина детей младше пяти лет, потребляющих воду из водопроводного крана, имеют проблемы с пищеварительным трактом. Родителям, педиатрам, воспитателям детских садов следует помнить, что организм ребенка значительно чувствительнее к нездоровой экологии, чем организм взрослого человека.
  Например, безопасный для взрослых процент содержания в воде нитратов у грудных детей может привести к болезни, при которой эритроциты крови не могут переносить кислород в организме. Рахит, задержка развития ребенка также могут быть последствиями употребления некачественной питьевой воды.

   Недостаток в организме воды вызывает запоры, нарушение функции мочевыводящих путей. Нарушение оптимального водного баланса приводит к разбалансированию и нервной системы ребенка. Он становиться апатичным, раздражительным, не может сосредоточиться, быстро утомляется. В общем, и в целом, ничего хорошего!

   Установлено, что  суточная потребность в воде   равна 30-40 г на 1 кг веса тела.

   Основные пути поступления воды в организм следующие:

* непосредственно в виде свободной жидкости (разных напитков или жидкой пищи);
* остальное составляет вода, поступающая в организм в виде пищи;
* небольшое количество воды образуется непосредственно в организме в результате биохимических процессов.

   Пути же выведения воды  из организма следующие:

* в основном вода выводится из организма через почки, а также посредством потоотделения;
* часть воды удаляется из организма при дыхании  и через кишечник.

**Необходимо ежедневно и пожизненно  пить чистую, некипяченую воду.**