**"О питьевом режиме ребенка дома"**

**(Памятка для родителей)**

 Вода — это самая важная жидкость в рационе человека, она есть основой всех других напитков. Для большинства процессов в организме вода незаменима. Недостаток воды негативно влияет на всасывание питательных веществ в кишечнике и приводит к быстрой утомляемости после незначительных физических или умственных нагрузок. Поэтому для нормального функционирования детского организма следует придерживаться рационального питьевого режима.

* Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную или бутилированную.
* Какими бы полезными не были соки и травяные чаи, не заменяйте ими воду в рационе ребенка.
* Не поите ребенка кипяченой водой, вреда она не сделает, но и пользы тоже не будет.
* Если даже вам кажется, что ребенок пьет много, не ограничивайте его в этом. Он сам почувствует, сколько ему необходимо.
* Если у ребенка выявлено хроническое воспаление почек или сердца, ограничьте питье и придерживайтесь рекомендаций врача.
* Во время активного отдыха и физических нагрузок предлагайте ребенку попить чаще, чем обычно, ведь он потеет и теряет много жидкости.
* Максимально разнообразьте питьевой рацион ребенка, но не за счет сладких напитков.
* Исключите из напитков ребенка крепкий чай и сладкие газированные напитки.
* Не предлагайте ребенку много газированной минеральной воды, поскольку ее частое употребление может нарушить водно - солевой баланс детского организма, который только формируется.
* Предлагайте ребенку пить по немного, но часто.
* Не разрешайте ребенку выпивать значительное количество напитка или воды сразу, ведь жидкость не сможет всосаться в кровь сразу, последует длительное напряжение на сердце, пока ее избыток не выведут из организма почки.
* Правильно употреблять напитки – это целая культура. Проконсультируйтесь с воспитателем или медицинской сестрой о питьевом режиме в дошкольном учреждении, и соответственно ему сбалансируйте употребление напитков дома.

