

Дотримання питного режиму в закладах освіти — запорука здоров'я та безпеки дітей.



Вода - важливий елемент в організмі людини. Вона становить приблизно 2/3 маси її тіла. Вода бере участь у всіх обмінних процесах, необхідна для травлення, всмоктування поживних речовин, виведення продуктів обміну речовин, терморегуляції, підтримки електролітного балансу, забезпечує транспорт кисню та поживних речовин до всіх клітин тіла.

Одним із суттєвих компонентів організації дитячого харчування є дотримання питного режиму. У дитячому віці вкрай необхідно стежити за водним балансом. Саме вода відіграє ключову роль у формуванні та розвитку життєво важливих систем дитини. При втраті води до 2% маси тіла (1–1,5 л) активність мозку та працездатність зменшуються на 20%.

Згідно із Санітарними регламентами для закладів загальної середньої освіти та дошкільних навчальних закладів, у закладах освіти має бути організовано питний режим.

Заклади загальної середньої освіти обладнуються питними фонтанчиками відповідно до вимог ДБН В.2.2-3:2018 «Заклади освіти». Питні фонтанчики слід розміщувати із розрахунку 1 на 100 учнів. Вода в них має відповідати вимогам Державних санітарних норм та правил «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» (ДСанПіН 2.2.4-171-10). У разі відсутності в закладі освіти питних фонтанчиків кожна дитина за потреби повинна отримати кип'ячену або фасовану воду в індивідуальному посуді. Фасована негазована вода промислового виробництва, а також вода з установок із дозованим розливом негазованої фасованої питної води мають також відповідати вимогам ДСанПіН 2.2.4-171-10, що підтверджується виробником. При використанні установок із дозованим розливом негазованої фасованої води заміна ємності має здійснюватися не рідше одного разу на 2 тижні.

У додатку № 10 постанови Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 №305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» наведено добову потребу у рідині для дітей та підлітків різних вікових груп:

Вікова група	Об'єм рідини, літрів
Від 1 до 4 років	1-1,3
Від 4 до 6 років	1,2-1,7
Від 6 до 11 років	1,5-2
Від 11 до 14 років	1,7-2,3
Від 14 до 18 років	2,3-3,2

При цьому потреба у рідині має забезпечуватися за рахунок питної води та безкалорійних напоїв без урахування рідких страв та напоїв з калоріями (молочні напої, сік тощо).

Солодкі газовані напої – це синтетичні продукти. Солодка вода містить цукри, ароматизатори, барвники, консерванти, які шкідливі для здоров'я, особливо у ранньому віці. Вона може викликати не лише карієс, цукровий діабет, але й призвести до ряду інших непоправних порушень у дитячому організмі.

Достатня кількість вживання безпечної питної води гарантованої якості є запорукою правильного розвитку та повноцінного росту дитини.