

Скільки води має пити дитина щодня: як правильно організувати питний режим дітей вдома та в закладі освіти

Лозівське районне управління Головного управління Держпродспоживслужби в Харківській області інформує.

Одним із суттєвих компонентів організації дитячого харчування є питний режим. У дитячому віці вкрай необхідно стежити за балансом води. 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 і працездатність зменшується на 20%. Тому діти повинні завжди мати постійний доступ до чистої питної води.

Пити воду варто щоразу, коли відчувається спрага, однак діти не завжди можуть контролювати її спожиту кількість – про це слід подбати дорослим.

Батькам необхідно налагодити питний режим дитини, пояснити, чому важливо пити достатню кількість води та розповісти, які напої варто пити, а від чого слід відмовитися.

Найкраще втамовує спрагу вода, тому необхідно привчити дитину пити звичайну воду або напої, які не містять багато калорій.

Необхідно обмежити споживання солодких напоїв.

Джерелом рідини можуть бути й харчові продукти: супи, овочі, фрукти тощо.

У закладі освіти також необхідно забезпечити безперешкодний доступ дітей до питної води.

Так, відповідно до вимог «Санітарного [регламенту](#) для закладів загальної середньої освіти», затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 №2205, та «Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів», затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 24.03.2016 №234, у закладі освіти повинен бути організований 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 повинна відповідати вимогам [Державних санітарних норм та правил «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» \(ДСанПіН 2.2.4-171-10\)](#), затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 12.05.2010 № 400.

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, повинні відповідати вимогам ДСанПіН 2.2.4-171-10, що підтверджується виробником.

При використанні установок негазованої фасованої води із дозованим розливом заміна ємності повинна здійснюватися не рідше одного разу на 2 тижні.

Для пиття води можуть бути використані одноразові стакани, фарфорові чашки та скляні стакани. Якщо для цього використовуються одноразові стакани, то передбачають ємність для використаних стаканів. Якщо для пиття води використовують фарфоровий або скляний посуд, то його виставляють на рознос, промаркований для чистих стаканів. Біля нього розміщують рознос для збору використаного посуду.

Що важливо розказати дитині про воду?

Вода, яку ми п'ємо, має бути безпечною. Тобто не містити шкідливих хімічних сполук та мікроорганізмів, не мати різкого запаху і присмаку. Візуально неможливо оцінити, чи відповідає вода всім цим вимогам. Тому дитині необхідно донести важливе правило: не пий воду з неперевірених джерел, потічків чи колодязів.

Кількість води, яка необхідна організму, для кожної людини різна. Це залежить від багатьох факторів: віку, ваги, клімату, інтенсивності фізичних навантажень, температури повітря на вулиці.

Єдиних норм споживання рідини немає, проте Міністерство охорони здоров'я України пропонує орієнтуватися на загальні рекомендації щодо питного режиму для дітей:

- діти від 1-4 років: від 2 до 4 склянок;
- діти 4-8 років: 5 склянок;
- діти 9-13 років: 7-8 склянок;
- 14 і більше: від 8 до 11 склянок.

Звичайно, це приблизна кількість, тому вчіть дітей прислухатись до свого організму, не ігнорувати спрагу.

Необхідно дитині пояснити, що хоча солодка вода теж є рідиною, проте вона містить доданий цукор. Такі напої можуть стати причиною карієсу, якщо вживати їх часто. Сік, навіть фреш, теж не є заміником води.

Подбайте, щоб дитина завжди мала з собою питну воду. Дома це зробити нескладно, просто поставити склянку води біля робочого місця дитини. А для того, аби вона не забувала пити в школі, купіть їй багаторазову пляшечку: наповнюйте її водою щоразу, як дитина виходить з дому. Так вона завжди матиме з собою необхідний запас води.

Достатнє вживання питної води – запорука правильного розвитку і повноцінного росту дитини.

