Консультация для родителей

«Что и как пить в жару»

Почему детям в жару нужно пить иначе?

- **Быстрая потеря влаги:** организм дошкольника обезвоживается в **2–3 раза быстрее**, чем у взрослого человека.
- **Слабый терморегулятор:** дети увлекаются игрой и замечают жажду только тогда, когда дефицит воды в организме уже стал критическим.
- **Риск перегрева:** достаточное питье — единственный способ для детского тела охлаждаться через потоотделение.

Что ПРАВИЛЬНО пить дошкольнику?

- **Чистая питьевая вода:** основа питьевого режима, без газа, ароматизаторов и красителей.
- **Несладкие домашние компоты:** сваренные из сезонных ягод (яблоко, смородина) без добавления сахара.
- **Натуральные морсы:** разведенное ягодное пюре с водой, слегка утоляющее жажду за счет природной кислинки.
- **Травяной или некрепкий чай:** хорошо утоляет жажду липовый, ромашковый или слабый зеленый чай (для детей старше 5 лет).
- **Кисломолочные напитки:** айран или питьевой йогурт без добавок (подходят для перекуса, но не заменяют воду).

🛑 Что НЕЛЬЗЯ давать в жару?

- **Сладкая газировка:** избыток сахара усиливает жажду, раздражает слизистую желудка и вымывает кальций.
- **Пакетированные соки:** содержат концентрированный сахар, создают нагрузку на поджелудочную железу.
- **Ледяная вода:** вызывает резкий спазм сосудов горла, что часто приводит к ангинам и ларингитам.
- **Квас (промышленный):** содержит продукты брожения и слишком много сахара, не подходит для питания дошкольников.

📉 Нормы потребления и правила выпаивания

- **Суточный объем:** летом норма чистой жидкости увеличивается до **1,2–1,7 литров** в день (в зависимости от веса и активности ребенка).
- **Дробность:** поите ребенка небольшими порциями (по **50–100 мл** или 2–3 глотка) каждые **15–20 минут**.
- **Температура напитков:** оптимальная температура питья составляет **\(+18\dots+22\,^{\circ}\text{C}\)** (комнатная или приятно прохладная).
- **Правило прогулки:** всегда носите с собой индивидуальную бутылочку воды. Напоминайте пить во время активных игр, не дожидаясь жалоб.

🚨 Симптомы скрытого обезвоживания (контроль родителей)

- **Поведение:** ребенок становится капризным, вялым, плаксивым или, наоборот, излишне возбужденным.
- **Внешний вид:** губы сухие, на них появляются корочки, уменьшается выделение слюны.
- **Режим мочеиспускания:** ребенок не ходит в туалет «по-маленькому» более **3–4 часов**, а моча стала темно-желтой и имеет резкий запах.
- **Кожа:** теряет эластичность, становится сухой и горячей на ощупь.