

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ЛЕТОМ

Вода – источник жизни и здоровья!
Правильное питьё помогает ребёнку
чувствовать себя бодрым и активным!



1 ПРЕДЛАГАЙТЕ ВОДУ РЕГУЛЯРНО



- ★ Предлагайте ребёнку пить воду не дожидаясь жажды.
- ★ Лучше маленькими порциями, но чаще.

2 ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ



≈ 30–50 мл
на 1 кг веса
ребёнка
в день

- ★ В жаркую погоду и при активных занятиях – больше.
- ★ Следите за самочувствием ребёнка.

3 ЛУЧШИЙ ВЫБОР – ЧИСТАЯ ВОДА



- ★ Давайте ребёнку чистую питьевую воду.
- ★ Сладкие напитки и газировка – не заменяют воду!

4 ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ В ЖАРУ



- ★ Жара увеличивает потерю воды.
- ★ Больше воды при прогулках, играх, занятиях спортом.

5 ВОЗЬМИТЕ ВОДУ С СОБОЙ



- ★ Берите бутылочку воды на прогулку, в поездку и на занятия.
- ★ Это поможет избежать обезвоживания.

6 ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ – НЕ ИГНОРИРУЙТЕ



- ★ Сухость во рту, жажда
- ★ Тёмная моча, реже походы в туалет
- ★ Усталость, головная боль, вялость
- ★ В таких случаях – больше воды и отдых!

7 ВКЛЮЧАЙТЕ ВОДУ В ПРИВЫЧКУ



- ★ Делайте питьё воды частью ежедневного режима.
- ★ Личный пример родителей – лучшая мотивация!

8 ЧТО МОЖНО ПИТЬ, КРОМЕ ВОДЫ?



- ★ Натуральные компоты, морсы, разведённые соки, вода с лимоном.
- ★ Без избытка сахара и искусственных добавок.

9 СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ



- ★ Держите воду в доступном месте.
- ★ Используйте удобную и безопасную посуду для ребёнка.



ПОМНИТЕ!

Правильный питьевой режим – залог здоровья,
хорошего самочувствия и отличного настроения ребёнка!
Пейте воду с удовольствием!

