**Питьевой режим в летний период**

В дошкольном учреждении организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая отвечает требованиям санитарных правил:

* Питьевой режим в дошкольном учреждении проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10, п. 15.24., организован с использованием кипяченой воды при условии ее хранения не более 3-х часов.
* Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в дошкольном учреждении (выдается воспитателем). По желанию ребенка воспитатель или помощник воспитателя группы удовлетворяет потребность в питье.
* Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка, и, в среднем, составляют 80 мл на 1 кг его веса. При нахождении ребенка в дошкольном образовательном учреждении полный день, ребенок должен получить не менее 70 % суточной потребности в воде.
* Температура питьевой воды – 18-20 С;
* Кипячение осуществляется на пищеблоке в специально отведенной емкости. Обработка емкости для кипячения осуществляется ежедневно в конце рабочего дня.
* Воду дают детям в керамических чашках. При этом чистые чашки ставятся в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос (вверх дном). Допускается использовать для этой цели одноразовые пластиковые стаканчики.
* Мытье стаканов осуществляется организованно, в моечных столовой посуды, согласно инструкции.
* В летний период организации питьевого режима осуществляется во время прогулки. Питьевая вода выносится помощниками воспитателя на улицу в соответствующей ёмкости (чайник с крышкой), разливается воспитателем в чашки по просьбе детей.
* Организация питьевого режима отслеживается ежедневно
* Контроль за наличием кипяченой воды в группе осуществляет помощник воспитателя.
* Контроль за соблюдением питьевого режима в летний период осуществляет медсестрой.

**Как распознать обезвоживание?**

Из-за недостаточного употребления воды детский организм острее, чем взрослый, чувствует обезвоживание. Его развитие можно проследить по нескольким симптомам, к примеру:

* Малыш становится плаксивым, при этом на его лице почти не выступают слезы;
* Ребенок начинает реже моргать;
* Цвет мочи меняется, она становится намного темнее, при этом усиливается ее запах;
* Кожа бледнеет и становится более сухой;
* Возникает сухость на губах;
* При каждом приеме воды ребенок с жадностью ее поглощает.

В более старшем возрасте из-за обезвоживания ребенок начинает быстрее уставать, его состояние может ухудшаться из-за тошноты или слабости. Поскольку недостаток воды приводит к повышению температуры тела и головного мозга, это может отразиться на учебе. Элементарно ухудшается запоминание информации, рассеивается внимание, ухудшается кратковременная память, а сам подросток пребывает в состоянии повышенной нервозности. Все это ведет к тому, что ребенок не может сконцентрироваться на учебе, при этом нередко он отвлекает и своих сверстников. Подобное вполне можно исключить, если учесть основы питьевого режима в школе и детском саду.

**Что следует запомнить о питьевом режиме ребенка?**

* Пить перед едой нужно не менее чем за 30 минут;
* После еды первый прием воды должен быть не ранее, чем через час;
* Во время еды следует отказаться от воды.

Объяснение этих правил кроется за особенностями человеческой физиологии. В то время, когда мы едим, желудок начинает активнее работать, выделяя желудочный сок. Если в процессе еды мы начинаем пить воду, то попросту разбавляем желудочный сок, что существенно усложняет процесс пищеварения. В результате, из желудка пища попадает в кишечник практически не переваренной, а это может спровоцировать развитие серьезных болезней ЖКТ.