**Консультация для родителей**

**«Питьевая вода»**

Материал подготовлен

воспитателем

МДОУ «Детский сад № 241»

Барбина А.С.

 Вода является той средой, в которой происходят все химические процессы в организме человека. В умеренном климате для большинства людей проблемы жажды не существует, но в жару или при тяжелой физической работе мы чувствуем себя иначе. Очевидно,что для поддержания нормальной работы организма необходимо достаточное количество жидкости. Хотя многие источники пресной воды пригодны для питья людьми, они могут служить распространению болезней или вызывать долгосрочные проблемы со здоровьем, если они не отвечают определённым стандартам качества воды. Вода, которая не вредит здоровью человека, называется питьевой водой или незагрязнённой водой.Под питьевым режимом принято понимать рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.Баланс воды, в свою очередь, подразумевает, что организм человека в процессе жизнедеятельности получает из вне и выделяет наружу одинаковое количество воды.При нарушении этого баланса в ту или иную сторону наступают изменения вплоть до серьезных нарушений процесса жизнедеятельности.С другой стороны, при излишнем питье ухудшается пищеварение (слишком сильно разбавляется желудочный сок), возникает дополнительная нагрузка на сердце (из-за чрезмерного разжижения крови), возрастает потоотделение, резко увеличивается нагрузка на почки. При этом с потом и через почки более интенсивно начинают выводиться минеральные вещества, что нарушает солевой баланс.

Потребность человека в воде определяется многими факторами и в значительной мере зависит от интенсивности физической нагрузки, внешних метеоусловий, характера питания, состава и свойств одежды.

Организм ребенка постоянно нуждается в питьевой воде, иначе он не сможет нормально развиваться. Когда ребенок находится в стадии активного роста, а ко всему еще и активно занимается спортом, употребление высококачественной природной питьевой воды ему крайне необходимо. Исследование педиатров на протяжении последних лет свидетельствуют о том, что почти половина детей младше пяти лет, потребляющих воду из водопроводного крана, имеют проблемы с пищеварительным трактом. Следует помнить, что организм ребенка значительно чувствительнее к нездоровой экологии, чем организм взрослого человека. Недостаток в организме воды вызывает запоры, нарушение функции мочевыводящих путей. Нарушение оптимального водного баланса приводит к разбалансированию и нервной системы ребенка. Он становиться апатичным, раздражительным, не может сосредоточиться, быстро утомляется. В общем, и в целом, ничего хорошего!

Установлено, что суточная потребность в воде равна 30-40 г на 1 кг веса тела и эта вода должна быть качественной.

**Используемая литература:**

Д.В. Колесов, Р.Д. Маш «Основы гигиены и санитарии» М. «Просвещение» 1989

Интернет портал: <http://doshvozrast.ru/rabrod/konsultacrod69.htm>