

Консультация для родителей "Роль воды в формировании детского организма"



Здоровье ребенка - одно из главных забот родителей. Ключевую роль в формировании детского организма и укрепления иммунитета играет вода. Научой уже давно доказано огромное значение употребления необходимого количества воды в сутки. И это не удивительно, так как тело ребенка на 80% состоит из воды, а взрослого человека - на 60%. Вода — это самая важная жидкость в рационе человека. Она легко усваивается организмом и оказывает

сильное влияние на все протекающие в нем процессы. Для большинства процессов в организме вода не заменима. Вода благоприятно влияет на состояние здоровья и участвует в жизненно важных процессах. Ее регулярное употребление улучшает обмен веществ, поддерживает давление и температуру тела, снижает риск проявления аллергических реакций и даже повышает настроение. Обезвоживание же приводит к быстрой утомляемости после незначительных физических или умственных нагрузок. Нехватка воды приводит к ухудшению самочувствия и снижению иммунитета. Зачастую развитие некоторых заболеваний - это лишь сигнал того, что нашему телу не хватает воды. Поэтому для нормального функционирования детского организма следует придерживаться питьевого режима. Особенно опасен недостаток воды при повышенной температуре тела в жаркие летние дни. Помните, что вода - это естественная составная нашего организма. Для детей правильный питьевой режим и объем потребления этой жидкости играет крайне важную роль, так как именно в этом возрасте формируются все системы организма. И чем раньше вы поможете ребенку сформировать привычку грамотного употребления воды, тем проще ему будет поддерживать правильный образ жизни во взрослом возрасте.

Вода помогает функционировать почти каждой части человеческого тела. Чтобы с ранних лет сохранить здоровье, ребенку, необходим режим, правильное питание и достаточное количество питьевой воды, кроме того, уделяется большое внимание качеству воды, так как этот фактор оказывает значительное влияние на состояние всего организма.

Советы родителям:

- Давайте ребенку пить чистую, фильтрованную воду;
- Какими бы полезными не были соки и травяные чаи, не заменяйте ими воду в рационе ребенка;
- Не поите ребенка кипяченой водой, вреда она не сделает, но и пользы от нее не будет.
- Если даже вам кажется, что ребенок пьет много, не ограничивайте его в этом. Он сам почувствует сколько воды ему необходимо;
- Во время активного отдыха и физических нагрузок предлагайте ребенку попить чаще, чем обычно, ведь он потеет и теряет много жидкости;
- Максимально разнообразьте питьевой режим ребенка, но не за счет сладких напитков;

И пусть вода не имеет вкуса, запаха и цвета, она была и будет жизненно важным веществом. Помните, ничто не заменит эту ценную жидкость.