

## Питьевой режим ребенка в летний период

В летний жаркий период должен обеспечиваться правильный питьевой режим. С потоотделением в жару потери воды в организме увеличиваются. Отличными напитками для детишек посреди летнего зноя станут охлажденный (18-20 градусов) зеленый чай, морсы и компоты без сахара, слабогазированная минеральная вода, а также натуральные соки. Лучше всего пить достаточно жидкости с утра, создавая своеобразный водный запас. Днем, в разгар жары, питье необходимо ограничивать и пить только по первому требованию. Ребенку достаточно выпить полстакана жидкости, маленькими глоточками. Вечером под прохладный ветерок можно баловать себя жидкостью в любых количествах.

## Организация питьевого режима в детском саду.

В детском саду организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая отвечает требованиям санитарных правил. Питьевой режим в ДОО организован с использованием кипяченой воды при условии ее хранения не более 3-х часов. Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в ДОО. 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, даваемой ребенку, 18-20 С. Воду дают ребенку в промаркированных чашках индивидуально для каждого ребенка. При этом чистые чашки ставятся в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос (зверх дном. Мытье чашек осуществляется организованно, в моечных столовой посуды. Кипячение питьевой воды осуществляется на пищеблоке в специально отведенной емкости. Обработка емкости для кипячения осуществляется ежедневно в конце рабочего дня. В летний период организации питьевого режима осуществляется во время прогулки. Питьевая вода выносится помощниками воспитателя на улицу в соответствующей ёмкости (чайник с крышкой, графин), разливается воспитателем в чашки по просьбе детей. Организация питьевого режима контролируется медицинскими работниками ДОО ежедневно. Контроль наличия кипяченой воды в группе осуществляет помощник воспитателя.