

03.07. 2019 г. Что пить ребенку в жару

Вода — это самая важная жидкость в рационе человека, она есть основой всех других напитков. Для большинства процессов в организме вода незаменима. Недостаток воды негативно влияет на всасывание питательных веществ в кишечнике и приводит к быстрой утомляемости после незначительных физических или умственных нагрузок. Поэтому для нормального функционирования детского организма следует придерживаться рационального питьевого режима, особенно много нужно пить жидкости в жаркую погоду, чтобы не было обезвоживания организма.

Во время активного отдыха и физических нагрузок ребенку нужно пить чаще, чем обычно, ведь он потеет и теряет много жидкости. Но что полезнее пить в такое время года: сладкие напитки, чай или простую воду? Какую воду лучше употреблять: бутилированную или кипяченую из чайника? Вредны ли для нашего организма газированные напитки? И в чем их вред? На все эти вопросы сегодня, 11 июля 2019 года, постарались ответить дети средней группы «Капельки» МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары. В ходе познавательной беседы воспитатель Мочалова Ирина Николаевна рассказала о том, что от сладких напитков хочется пить больше и чаще, они не утоляют жажду так, как вода. И ребята решили, что в жару лучше пить бутилированную воду, либо кипяченую воду из чайника.

