

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

Если хочешь быть здоров, то непременно нужно соблюдать питьевой режим. Не новость, что вода необходима нашему организму. Режим её потребления помогает сохранить водный баланс на нужном уровне.

В летний период соблюдение питьевого режима крайне необходимо как для взрослых, так и для детей. Но детский организм слабее взрослого, соответственно, дети быстрее подвергаются обезвоживанию. Из-за этого они попадают в группу риска развития многих заболеваний.

Нужно научить детей регулярно пить воду. Лучше всего действовать собственным примером. Привычка соблюдать питьевой режим полезна в любом возрасте. Контролируйте температуру жидкости. Она должна быть умеренно теплой, чтобы мягко разбудить пищеварительную систему и обмен веществ. Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную. Бутилированную или кипяченую.

Лучше ограничить потребление пакетированных соков, газировки и сладких йогуртов.

Не забывайте, что пить во время еды не件зно. Старайтесь приучать ребенка к полезной привычке начинать утро со стакана воды и выпивать несколько стаканов в промежутках между приемами пищи.

Недостаток потребляемой жидкости проявляется редкими мочеиспусканиями и малым количеством мочи, нервозностью, беспокойством, плаксивостью и редким мочеиспусканием. Кроме того, у ребенка может меняться цвет мочи (она становится темной), кожа бледнеет и сохнет.

Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

Питьевой режим должен быть организован посредством установки стационарных питьевых фонтанчиков, устройств для выдачи воды, выдачи упакованной питьевой воды или с использованием кипяченой питьевой воды. Чаша фонтанчика должна ежедневно обрабатываться с применением моющих и дезинфицирующих средств.

При организации питьевого режима с использованием упакованной питьевой воды промышленного производства, установок с дозированным розливом упакованной питьевой воды (кулеров), кипяченой воды должно быть обеспечено наличие посуды из расчета количества обслуживаемых (списочного состава), изготовленной из материалов, предназначенных для контакта с пищевой продукцией, а также отдельных промаркированных подносов для чистой и использованной посуды; контейнеров - для сбора использованной посуды одноразового применения.

Упакованная (бутилированная) питьевая вода допускается к выдаче детям при наличии документов, подтверждающих её происхождение, безопасность и качество, соответствие упакованной питьевой воды обязательным требованиям.

Допускается организация питьевого режима с использованием кипяченой питьевой воды, при условии соблюдения следующих требований: кипятить воду нужно не менее 5 минут; до раздачи детям кипяченая вода должна быть охлаждена до комнатной температуры непосредственно в емкости, где она кипятилась; смену воды в емкости для её выдачи необходимо проводить не реже, чем через 3 часа.

Перед сменой кипяченой воды емкость должна полностью освобождаться от остатков воды, промываться в соответствии с инструкцией по правилам мытья кухонной посуды, ополаскиваться.

При проведении массовых мероприятий длительностью более 2 часов необходимо каждого ребенка обеспечить дополнительно бутилированной питьевой (негазированной) водой промышленного производства, дневной запас которой во время мероприятия должен составлять не менее 1,5 литра на одного ребенка.

Питьевая вода должна быть доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в детском саду (выдается воспитателем). По желанию ребенка воспитатель или помощник воспитателя группы удовлетворяет потребность в питье.

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, эмалированных кружках без отбитой эмали. При этом чистая посуда ставится в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос (вверх дном).

В летний период организации питьевого режима осуществляется во время прогулки. Питьевая вода выносится младшими воспитателями на улицу в соответствующей ёмкости (чайник с крышкой, разливается воспитателем в чашки по просьбе детей.)

Организация питьевого режима отслеживается ежедневно.

Контроль за соблюдением питьевого режима в летний период осуществляет воспитатель группы.