

Детская питьевая вода: лучшее — детям

Все родители желают, чтобы их дети были здоровыми.

А здоровье начинается с самых простых вещей, среди которых распорядок дня, активность. Но самое главное — это правильное питание, в котором не последнее место занимает потребление воды. Казалось бы, самый обычный продукт: на полках супермаркетов стоят сотни бутылок с питьевой водой, чистой и полезной, как уверяют производители. Но подходит ли такая вода для детей? И чем детская питьевая вода отличается от обычной?

Вода в жизни ребенка

Чистую воду детям рекомендуется давать примерно с четырех месяцев при грудном вскармливании и с первых дней жизни — при искусственном. А с введением прикорма вода малышу просто необходима. Груднички могут выпивать 30–100 мл воды в сутки, потребность в дополнительной жидкости увеличивается в жаркие дни, при температуре, а также при проблемах с пищеварением. Дети с двух до семи лет должны получать 1,2–1,7 л воды в день — не считая чая, соков и других напитков. Младшим школьникам требуется уже два л воды в день, причем, чем активнее ребенок, тем больше воды ему понадобится.

В детстве всех нас поили кипяченой водой, просто потому что никакой другой не было. И многие до сих пор считают, что это лучший вариант, хотя исследования уже доказали, что кипяченая водопроводная вода как минимум не полезна. Дети нуждаются в питьевой воде с особыми показателями, а качество и состав кипяченой водопроводной воды не соответствует им даже приблизительно.

Нормативные требования к воде для детского питания

Бутилированная детская вода должна соответствовать жестким требованиям, прописанным в СанПиН 2.1.4.1116-02. Согласно этому документу, детская питьевая вода действительно заметно отличается от столовой воды для взрослых, так как у малышей совсем другие потребности.

Во-первых, вода для детского питания намного мягче, чем обычная: показатель общей минерализации не превышает 250–500 мг/л. Причем содержание некоторых минералов должно быть совсем невысоким: калия — не более 20 мг/л, кальция — не более 80 мг/л, йодид-иона — не более 0,06 мг/л, фторид-иона — не более 0,7 мг/л, магния — не более 50 мг/л, а присутствие в воде серебра и диоксида углерода вообще недопустимо. Во-вторых, производитель не имеет права написать на бутылке «детская вода» без соответствующего свидетельства о государственной регистрации Роспотребнадзора и декларации о соответствии продукции требованиям технического регламента Таможенного союза на руках. Вся детская вода делится на два вида: питьевая вода и вода для приготовления смесей для искусственного питания. Питьевую воду не следует использовать для разбавления смесей — она содержит дополнительные микроэлементы и минералы, которые нужны малышу, но могут нарушить сбалансированность самой смеси. Содержание минералов в питьевой воде для детей — 200–300 мг/л, а в воде для приготовления детской смеси — всего 64–107 мг/л.

Источники воды для детей

Вода для детского питания должна добываться из глубоких артезианских скважин в экологически благополучных районах. Разумеется, такая вода проходит дополнительную очистку перед розливом. Многие производители продают питьевую воду в бутылках с этикетками, «кричащими» о ее натуральности. Но картинка с изображением заснеженных гор или чистых озер — обычный рекламный ход. Если этикетку еще и внимательно прочитать, то часто выясняется, что покупатель платит немаленькие деньги за обычную фильтрованную воду из крана. Смысла в покупке такой воды нет — бытовой фильтр для подходящей детям воды может очистить кипяченую воду не хуже, а то и лучше. И это будет дешевле, чем постоянная покупка воды в магазине. Некоторые модели помимо фильтрующих функций выполняют еще и функции обогащения воды столь необходимыми для детей минералами (магнием, фтором и другими).

Ни в коем случае нельзя поить детей водой из открытых источников, даже если они находятся в чистом с виду лесу и славятся вкусовыми качествами воды во всей округе. В родники и ключи могут попасть не только микробы, но и нитраты, различные токсины и механические загрязнения, такие как микроскопические частички глины или песка.

Кипяченая водопроводная вода также не подходит для детского питания. Для дезинфекции в водопроводную воду добавляют хлор, который остается в ней и после кипячения. Хлор крайне вреден для

организма, многие российские и зарубежные ученые даже полагают, что длительное употребление хлорированной воды может привести к развитию онкологических заболеваний. К тому же хлор вступает в реакцию с другими токсичными веществами, которые могут находиться в воде из-под крана (бензолом, фенолом), создавая новые соединения, подрывающие иммунитет. В обычной водопроводной воде, соответствующей всем нормам, может присутствовать свинец (повышенный уровень содержания в организме свинца, вызывающий риск отставания в умственном развитии, отмечается примерно у 15% детей), детергенты (моющие вещества), жесткие соли кальция и магния, нитраты. А вот полезных минеральных веществ в водопроводной воде немного, да и те зачастую в процессе кипячения разрушаются. Нередко можно услышать, что результаты проверки в том или ином городе показали, что вода из-под крана не соответствует нормам: конечно, по правилам она должна быть безопасной, но ситуации, когда концентрация вредных веществ превышает допустимые величины в десятки раз, — отнюдь не редкость. Стоит ли рисковать и надеяться, что именно в вашем районе в данный момент вода действительно чистая, а трубы, по которым она течет, — новые?

Проблема качества

К сожалению, даже заплатив немалые деньги за бутилированную детскую воду, нельзя быть уверенным в ее качестве. По статистике, каждая десятая бутылка воды в российских магазинах — подделка. За этикеткой с логотипом известного бренда скрывается обычная водопроводная вода, в лучшем случае прошедшая самую примитивную фильтрацию. Впрочем, и с остальной водой все не так уж гладко. Потребитель сам вынужден контролировать ее качество по косвенным признакам. Например, будет совсем нелишним узнать, где добывалась и разливалась вода — в идеале эти два места должны быть рядом.

Как выбрать воду для ребенка?

Итак, какая детская вода лучше и как ее правильно выбрать? Родителям придется быть предельно внимательными, так как выбор бутилированной воды в супермаркетах огромен, но продукция многих производителей детям попросту противопоказана. На что же обратить внимание, выбирая воду?

Состав

Как уже было сказано, детская питьевая вода должна быть мягкой, с низким содержанием минералов и без серебра. Газированная вода также противопоказана детям до десяти лет (впрочем, многие врачи считают, что и в старшем возрасте она не полезна). Не покупайте лечебную воду с высоким содержанием минералов — она может принести пользу только взрослым и лишь с учетом правильного употребления! Проверяйте также жесткость и щелочность детской воды — эти показатели должны быть не более 7 мг-экв/л и 5 мг-экв/л соответственно.

Тара

Рекомендуется покупать воду в стеклянных бутылках, хотя она несколько дороже. Если все же хочется сэкономить на таре, то лучше купить воду в бутылке из поликарбоната: на доннышке такой бутылки можно разглядеть цифру семь в треугольнике. Остальные виды пластика хоть и пригодны для изготовления пищевой упаковки, но все же считаются потенциально опасными, особенно это относится к ПЭТ (цифра один) и ПВХ (цифра три).

Вода для детей разливается в емкости объемом 0,33–5 л. Очевидно, что большие бутылки дешевле. Но хранить открытую бутылку в холодильнике можно максимум три дня (а некоторые педиатры советуют использовать ее и вовсе в течение суток). Таким образом, маленькие бутылки куда более удобные.

Потребление воды — настолько привычный процесс, что мы не придаем ему большого значения. Вместе с тем необходимо помнить, что вода — основа жизни, и выбирать ее нужно с особой тщательностью, особенно питьевую воду для ребенка первого года жизни



Вода важнее, чем еда!

Лучше всего утоляет жажду чистая вода!

Мальчишки и девчонки!

Знаете ли вы, что: без еды человек может обходиться около 40 дней, а без воды – только 3. От недостатка воды, прежде всего, страдает мозг! Болит голова, появляется вялость, слабость. Трудно сосредоточиться и запомнить урок.

Бабушки и дедушки!

сохраняя баланс жидкости в Вашем организме, Вы продлеваете свою молодость! Потеря жидкости организмом приводит к инфарктам, инсультам и раннему старению.

Симптомы обезвоживания:

- Усталость без видимой причины, раздражительность, вспыльчивость
- Прилив крови к лицу
- Тревога, страх, подавленность, уныние вплоть до депрессии
- Беспокойный сон
- Беспочинное нетерпение, невнимательность
- Одышка, тяга к неестественным напиткам (крепкий чай, кофе, пиво и другой алкоголь)

Папы и мамы!

Помните, что дети особенно чувствительны к недостатку воды. Усталость, вялость, снижение внимания, памяти, мышления – могут быть результатом нарушения питьевого режима!



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ



Утро рекомендуется начинать со стакана теплой воды или сочных фруктов. Вода разбудит Ваш желудок и после гигиенических процедур и зарядки можно с удовольствием позавтракать!

После каждого урока выпивайте по несколько глотков воды (50-100 мл). Это поможет сохранить работоспособность и энергию на весь день.

Пейте ВОДУ и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Человек в среднем потребляет 2-2,5 литра воды в день, а в его организме циркулирует до 5 литров. Разницу составляет метаболическая вода, которая образуется в результате обмена веществ. При расщеплении собственного жира в организме образуется вода.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА!

Сколько нужно пить воды?

Сочные фрукты и овощи могут частично заменить воду. Твердая пища должна быть дополнена приемом напитков без сахара и чистой воды.



Натуральные соки, молоко, кисломолочные напитки, напитки без сахара – на 87-95% состоят из воды.

Сочные овощи, фрукты и ягоды содержат около 80% воды.

Натуральные животные продукты – мясо, суп, яйцо, рыба – на 70% состоят из воды. При жарке количество воды уменьшается.

Крупы, мука и макаронные изделия (пшеница, рис, рожь и другие) в сухом виде содержат около 12% воды. При варке ее содержание увеличивается до 70%.

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НОРМЫ ВОДЫ



Потребность

в воде возрастает:

- ✓ При интенсивной нагрузке умственной и физической
- ✓ При выступлении перед классом у доски
- ✓ При стрессе
- ✓ При высокой температуре воздуха
- ✓ При болезни
- ✓ Сахар и соль увеличивают потребность организма в воде

gnezdushko.ucoz.ru

