

Питьевой режим летом

Лето в разгаре. А это значит, что следует внести определенные коррективы в питьевой режим вашего, уже подросткового малыша. Согласно педиатрическим нормам, суточная потребность в воде для детей 1-2 лет, по сравнению с малышами до года, сокращается и составляет в среднем 90-100 мл на 1 кг массы тела ребенка, от 2 до 3 лет — 80-90 мл, а в 3 года — 65-70 мл. В жаркие летние дни потребность в питье увеличивается, и кроха должен дополнительно получать 150-250 мл жидкости в сутки. Так, вполне нормально, если в жару трехлетний малыш выпивает за сутки более литра различных напитков. Достаточно ли кроха получает питья, можно определить и «на глазок», например, по цвету мочи ребенка. Если в организме возникнет дефицит жидкости, то почки начнут выделять мочу интенсивной окраски (темно-желтую) и в незначительном количестве — это так называемая физиологическая олигурия (обезвоживание). При достаточном поступлении жидкости в организм цвет мочи — желтый или светло-желтый. Но учтите, что иногда ее окраска может меняться и при употреблении в пищу некоторых продуктов питания, например: свекла придает моче красноватый оттенок, морковь — ярко-желтый или оранжевый. Как правило, через день после прекращения усиленного потчевания крохи свекольными или морковными блюдами цвет мочи восстанавливается. Для того чтобы ребенок мог утолить жажду, но при этом не выпивал слишком много жидкости, питье лучше предлагать малышу между приемами пищи и в небольших количествах 50-70 мл в нескольких порциях. Ведь чем больше малыш пьет за раз, тем больше потеет. Собираясь на прогулку с ребенком, захватите бутылочку с водичкой, время от времени предлагайте ее малышу. Чтобы кроха получал вместе с питьем достаточное количество витаминов и минералов, нужно ответственно отнестись и к тому, сколько он выпивает жидкости и что именно он пьет. Вы должны предлагать крохе и воду — что очень важно и витаминно-минеральные напитки.