Родителям

Какую воду пить ребёнку и сколько

Вода нужна ребёнку каждый день — и дома, и в детском саду. Рассказываем, какую воду давать, как понять, что её хватает, и по каким нормам проверяют питьевую воду.

Зачем ребёнку вода

Тело взрослого человека примерно на 60 % состоит из воды, а у малышей воды ещё больше. Вода разносит по телу полезные вещества, а в жару помогает охладиться: мы потеем, и капельки пота остужают кожу.

Часть воды ребёнок получает с едой: огурец почти весь из воды — около 95 %, в арбузе её около 92 %. Но главный источник воды — питьё.

Сколько пить

Единого числа стаканов, одинакового для всех детей, нет: сколько воды нужно, зависит от возраста, погоды, одежды и от того, сколько ребёнок двигается. Летом, на прогулке и после подвижных игр пить нужно больше — организм теряет воду с потом.

Главное правило — вода должна быть доступна всегда, а не «по расписанию». В детском саду так и устроено: по санитарным правилам у детей есть свободный доступ к питьевой воде всё время, пока они в саду. Дома поставьте кружку или бутылочку с водой туда, где ребёнок может взять её сам.

Если вам кажется, что ребёнок пьёт заметно меньше или больше обычного, обсудите это с педиатром.

Какая вода лучше

Когда хочется пить, лучше всего выпить чистой воды. В сладких газировках и соках много сахара — они воду не заменяют.

Питьевая вода — это вода, безопасная по микробиологическим, химическим и радиационным показателям и приятная на вид, запах и вкус. Вода из водопровода считается питьевой, если соответствует нормативам санитарных правил. В детском саду детям дают воду из устройств для выдачи воды, питьевую воду в упаковке или кипячёную.

Сырую воду из рек, озёр, луж и незнакомых родников пить нельзя: в ней могут быть микробы. Даже прозрачная вода может оказаться с микробами или лишним железом — по виду этого не понять.

По каким нормам проверяют питьевую воду

Нормы для питьевой воды установлены санитарными правилами СанПиН 1.2.3685-21. Несколько самых важных:

Микробы. Колиформные бактерии (ОКБ и ТКБ) не должны обнаруживаться в 100 мл воды; общее микробное число — не более 50 КОЕ/мл.

Нитраты — не более 45 мг/л. Нитраты не меняют вкус и цвет воды, а кипячение их не убирает: вода выкипает, и нитратов в ней становится даже больше. К воде для детей первого года жизни по нитратам относятся особенно внимательно.

Железо — не более 0,3 мг/л. При избытке у воды металлический привкус, а на посуде и сантехнике остаются рыжие пятна.

Жёсткость — не более 7,0 мг-экв/л для водопровода (для колодцев и скважин — 10 мг-экв/л). От жёсткости зависит накипь в чайнике.

Если воду берёте из колодца или скважины

Состав такой воды зависит от места и глубины, поэтому единственный надёжный способ узнать её качество — лабораторный анализ. Подробнее — в консультации «Вода из скважины и колодца на даче: что проверить».

Коротко

- Держите воду там, где ребёнок может взять её сам.
- В жару берите воду на прогулку.

- Когда ребёнок хочет пить, предлагайте воду, а не сладкие напитки.
- У ребёнка — своя кружка или бутылочка.
- Никакой воды из рек, луж и незнакомых родников.
- Воду из колодца или скважины проверяйте в лаборатории хотя бы раз в год.