

# 8 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ НУЖНО НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПИТЬ ВОДУ

И как воспитать питьевую дисциплину — это может быть непросто.



Британские ученые из Университета Шеффилда провели в 2013 году исследование и пришли к неожиданным результатам: оказалось, что более 60% детей школьного возраста летом страдают от обезвоживания различной степени, поскольку в течение дня выпивают недостаточное количество воды. Что приводит в итоге к суровым последствиям — от общей слабости и переутомления до потери сознания и повреждения почек. К тому же обезвоживание влияет на активность, ухудшает память, и концентрацию внимание, поскольку ребенок постоянно испытывает недостаток энергии.



Детям надо больше воды, чем взрослым? Да, поскольку детский организм содержит воды больше, чем взрослый — порядка 80%, при взрослой норме около 60%. Конечно, когда на улице не жарко, обезвоживание наступает медленнее, но, тем не менее, вода необходима ребенку всегда.

### Знаете ли вы, что вода составляет:

1. 75% мозга ребенка.
2. 83% крови.
3. 22% костей.
4. 75% мускулов.

## Почему ребенку нужно пить воду

Потому что вода:

1. Регулирует температуру тела ребенка.
2. Сохраняет бодрость и внимание.
3. Сохраняет активность мышц.
4. Помогает телу поглощать питательные вещества.
5. Поддерживает гибкость суставов.
6. Помогает перевести пищу в энергию.
7. Защищает жизненно важные органы.
8. Помогает избавиться организму от шлаков.

## Признаки обезвоживания организма у ребенка:

1. Желание пить (если ребенок хочет пить, это уже означает, что его организм обезвожен, так как организм подает запоздалый сигнал)
2. Усталость и слабость — самые частые признаки продолжительной нехватки воды в организме ребенка.
3. Боль в теле и пояснице — мышцам нужна вода
4. Головная боль — мозг просит воду
5. Запор
6. Моча темного цвета



## Сколько воды нужно пить ребенку

Воспользуйтесь следующим расчетом:

Вес ребенка в килограммах умножаете на 2,205 и делите на 2. Затем полученный результат снова делите на 8. И последний шаг — умножаете получившееся число на 240. Получается количество воды, которое ваш ребенок должен выпивать в день.

Например, Ваш ребенок весит 23 кг. Чтобы узнать количество воды, необходимой для ребенка:

- 1)  $(23 \times 2,205) \div 2 = 25,35$ .
- 2)  $25,35 \div 8 = 3,17$ .
- 3)  $3,17 \times 240 = 760$  (мл)

Итак, 760 мл воды (или 3-4 стакана) необходимо пить ребенку весом 23 кг в день.

## 15 способов сформировать у ребенка привычку пить воду

### 1. Расскажите вашему ребенку о пользе воды.

Поведайте на понятном ребенку языке о магических свойствах воды, о том, как она сделает его сильным и умным! Поверив в это, вода и вправду будет наполнять ребенка силой и умом с каждым глотком.



Фото  
Getty Images/iStockphoto

### 2. Сделайте бутылку с водой заметной.

Для этого возьмите обычную бутылку и перемотайте ее цветным скотчем и всегда держите ее на видном месте. Договоритесь с ребенком, что как только он ее замечает, он делает из нее несколько глотков.

### 3. Превратите питье воды в яркие эмоции.

Для этого купите ребенку особую кружку для воды. Она должна быть красивой и нравится ребенку, возможно даже с его любимыми героями. Всегда оставляйте



эту специальную кружку воды там, где ваш ребенок может легко достать ее, чтобы за ней не нужно было лезть, подставляя стул.

#### **4. Сделайте воду доступной.**

Оставляйте кружки с водой не только на кухне, но и в комнате ребенка, а может и в гостиной!

#### **5. Всегда держите воду в машине.**

Предлагайте воду ребенку регулярно во время поездки.

#### **6. Всегда давайте воду ребенку в школу.**

Не надейтесь на кулеры, которые там установлены. В них очень часто не оказывается воды или стаканчиков.

#### **7. Используйте бутылочки со шкалой.**

Сделайте на бутылке с водой деления, и каждый раз, когда ребенок будет пить, он должен допить воду до определенного деления.

#### **8. Используйте лед.**

Сейчас можно найти самые невероятные формы для замораживания воды. Держите такую форму в морозилке. Дети получают колоссальное удовольствие от того, что Вы разрешите положить кусочек льда в стакан со своей водой! Не беспокойтесь, от одного кусочка льда вода не станет ледяной.

#### **9. Делайте стакан с водой привлекательнее.**

Замороженные кусочки фруктов – это очень весело и для маленьких, и для взрослых детей! Замораживайте в формочках ягоды или маленькие кусочки фруктов и кладите их в стакан с водой.

#### **10. Сделайте процесс интересным и веселым.**

Превратите питье в веселье с помощью невероятных трубочек для воды. Да, чаще всего они используются для шоколадных коктейлей, но ведь никто не запрещает использовать их для питья воды! Держите их на видном месте, чтобы ребенок всегда мог позабавиться ими!



### **11. Научите детей самообслуживанию.**

Пусть они знают и умеют, как налить воду, откуда взять трубочки, лед и т.п.

### **12. Будьте образцом для подражания.**

Хвалите воду при ребенке, говорите, что это самый лучший напиток из всех в мире, повторяйте, как вы любите воду, и какая она вкусная. Наливая себе стакан воды, всегда предлагайте и ребенку тоже.

### **13. Отмечайте успехи каждый день.**

Сделайте плакат, на котором вы сами и ваш ребенок будете отмечать, сколько воды выпили. Можно нарисовать бутылку с делениями и закрашивать их каждый раз, когда попили воду. Или нарисуйте силуэт человека и закрашивайте его, начиная со стоп и заканчивая головой. Задача – к вечеру полностью раскрасить бутылку или силуэт. Можете наградить друг друга наклейкой за то, что так хорошо справились с задачей пить достаточно воды в течение дня!

### **14. Установите правило: сначала вода – потом сок.**

Если ребенок предпочитает другие напитки воде, например, сок, то пусть он станет наградой за выпитый стакан воды!

### **15. Ограничьте количество напитков в вашем доме.**

Если у ребенка огромный выбор напитков, таких как сок, компот, морс, газировка, молоко, вода, то, скорее всего, ребенок будет предпочитать более сладкие напитки воде. Поэтому, приучая ребенка пить воду, уберите все лишнее. Оставьте только воду, молоко и немного сока. И чередуйте их в течение дня, отдавая предпочтение воде.

Привычка пить воду — сделает вашего ребенка здоровым, умным и энергичным. Более того, привычки, сформированные в детстве, остаются с нами на всю жизнь. Ваш ребенок будет благодарен вам за нее!

---