

Советы

Важные советы:

- создайте позитивный образ воды;
- сделайте воду легкодоступной;
- предлагайте воду вовремя;
- используйте игровые и мотивационные приемы;
- соблюдайте технику безопасности и гигиену;
- будьте последовательны и терпеливы.



Чего нельзя делать при соблюдении питьевого режима:

- заменять воду сладкими напитками;
- заставлять пить насильно и ругать;
- допускать, чтобы ребенок пил, только когда очень хочет пить;
- использовать небезопасную или некачественную воду;
- предлагать ледяную или газированную воду;
- забывать о визуальном контроле.



Питьевой режим



Принципы и эффекты

Принципы питьевого режима:

- доступность и безопасность: свободный доступ к воде в течение всего дня, безопасная температура – 18–20 °С;
- регулярность и систематичность: предложение воды через равные промежутки времени;
- адекватность и достаточность: учет возрастных норм. 3–4 года: 800–1000 мл/сутки. 5–7 лет: 1200–1500 мл/сутки;
- индивидуальный подход;
- оптимальное качество: использование рекомендованных напитков – чистая питьевая вода, некрепкий чай, морсы, компоты без сахара.



Эффекты соблюдения питьевого режима:

- нормальное пищеварение, регуляция температуры тела, улучшение обмена веществ и выведение токсинов;
- профилактика инфекций;
- здоровье сердечно-сосудистой и нервной систем;
- повышение концентрации внимания и памяти, стабилизация эмоционального фона, поддержание высокой познавательной активности;
- снижение риска вспышек кишечных инфекций.

Методы и правила

Методы питьевого режима:

- организационные методы: обеспечьте доступность воды;
- создание положительного настроения;
- практические методы: режимные моменты, визуализация, эксперименты;
- формирование осознанной привычки.

Важные правила при соблюдении питьевого режима:

- чистая питьевая вода должна быть в свободном доступе для ребенка в течение всего дня;
- взрослый должен ненавязчиво предлагать воду;
- формировать установку, что первый выбор для утоления жажды – это чистая вода;
- взрослые должны сами демонстрировать привычку пить воду регулярно;
- нельзя заставлять ребенка пить насильно, это вызовет отторжение;
- хвалить ребенка, когда он самостоятельно попросил воду или выпил предложенную.

