**Питьевой режим: организация и правила. Организация питьевого режима в школе или детском саду Здоровье Здоровое питание Ав. Дмитрий Мосензов April 1, 2015**

 Подписаться Поделиться Рассказать Рекомендовать Правильные питание и питьевой режим – залог успешного долголетия.

Человек на две трети состоит из воды, поэтому так важно поддерживать баланс жидкости в организме. Общие понятия Питьевой режим – это такой порядок употребления воды, при котором учитываются физиологические особенности человека и условия окружающей среды. Важно, чтобы запас жидкости в организме сохранялся в пределах нормы. Особенно это касается людей, проживающих или работающих в условиях повышенной жары. Организация питьевого режима также учитывает и длительность физической нагрузки. Правильный распорядок употребления воды должен составляться относительно возраста человека и его вида деятельности. Недостаток жидкости способен вызвать значительные изменения в организме.

Из симптомов обезвоживания можно выделить учащение дыхания, сильное сердцебиение, загущение крови, тошноту, жажду, сухость кожного покрова, неконтролируемое падение веса. Нормализовать работу всех внутренних систем в этом случае способен только правильный питьевой режим. Он улучшит водно-солевой обмен и деятельность ЦНС и всех органов.питьевой режим.

Избыток жидкости столь же опасен для человека, что и ее недостаток. В первую очередь страдают почки и кожа. Через них начинает выводиться большое количество солей. В этом случае человек нуждается в уменьшении объема потребляемой воды. Негативно на организм действует и беспорядочное питье. Оно ухудшает пищеварительный процесс, создает дополнительную нагрузку на сердце и почки. Стоит отметить, что больше всего в организм попадает воды в виде жидкости и пищи и лишь 10% образуется во внутренних системах человека. Польза правильного режима питья Вода необходима для жизни гораздо больше, чем продукты питания. Без еды человек способен просуществовать до полутора месяцев, а без жидкости – не более 72 часов.

Почти на 70% тело человека состоит именно из воды. Больше всего ее содержится в мышечной массе (до 50%), затем следуют печень (16%), кости (13%) и кровь (5%). Остальной процент распределяется на внутренние органы. В теле человека вода везде: в клетках, в их оболочке, вокруг них. Именно поэтому организация питьевого режима столь важна для жизнедеятельности. Внеклеточная жидкость человека по составу схожа с морской водой. Это и кровь, и лимфа, и спинной мозг, и кишечные соки. Большой процент состава внеклеточной жидкости занимают белок и натрий. организация питьевого режима.

Правильный питьевой режим помогает нормализовать главные функции организма. Вода участвует в химических реакциях, связанных с пищеварением, обменом веществ, расщеплением частиц пищи. Кроме того, она играют своеобразную транспортную роль, то есть доставляет кислород и прочие микрокомпоненты в кровь и клетки. Именно вода поддерживает перманентную температуру тела и обеспечивает готовность организма к физической активности. В каком объеме нужно пить Вода в организм поступает через пищеварительный тракт. Выводится сразу несколькими путями: с калом, с мочой, с потом, через легкие. Поэтому количество жидкости принято определять ее потерей за текущие сутки. Так, взрослый человек за 24 часа теряет до 3 литров воды. В знойную погоду или при серьезных нагрузках жидкости выводится намного больше. Аналогичная ситуация и с работой в условиях максимально высоких температурных показателей, к примеру, в отрасли металлургии или при добыче угля. В этом случае человек должен в сутки выпивать от 4 до 5 литров воды. В таких жестких условиях важно, чтобы организм оставался в тонусе, а для этого необходимо нормализовать баланс жидкости, компенсировав ее потерю. питьевой режим в школе.

При нормальных условиях жизнедеятельности человек должен выпивать от 2,5 до 3 литров воды. Это приблизительно 12 стаканов (8 чашек).

Однако это не означает, что суточная норма воды (3 литра) должна быть именно выпита в виде жидкости. Немалая часть поступает в организм из продуктов питания. Международные нормы Питьевой режим должен соответствовать общепринятым международным стандартам. Так, при низкой активности (сидячая работа, спокойный образ жизни) норма жидкости для человека весом от 50 до 60 кг составляет до 1,85 л. При весе 70-80 кг необходимо выпивать до 2,5 л, 90-100 кг – до 3,1 л. При этом условия работы и проживания должны быть благоприятными. При умеренной активности для людей с весом от 50 до 60 кг запас выпитой жидкости варьируется в пределах 2-3 л. Для тех, кто весит 70-80 кг, нормой будет 3 л воды, а для тех, кто 90-100 кг, – от 3,3 до 3,6 л. Условия проживания и работы умеренные.правильный питьевой режим.

При высокой активности или суровом жарком климате количество питья может доходить до 5 л. Для людей с комплекцией от 50 до 70 кг запас жидкости должен составлять 2,5-3 л, для веса от 80 до 100 кг – порядка 4 л. Чем полнее человек и его физическая нагрузка, тем выше уровень потребляемой жидкости. Когда и как нужно пить Потреблять воду нужно только за минут 15-20 перед приемом пищи. Категорически запрещается пить во время еды, еще хуже – после нее. Дело в том, что жидкость покидает желудок только через 10-15 минут после ее поступления через пищеварительный тракт.

Во время еды вода будет разбавлять желчь, способствуя ускоренному расщеплению и выведению полезных веществ. Это значительно ухудшит процесс пищеварения. При обильном питье после еды все непереваренные частицы продуктов будут подвержены брожению и гниению. Важно знать, что пища с содержанием крахмала полностью расщепляется только через 2 часа, а белковая – в 2-3 раза медленнее. Поэтому после еды рекомендуется употреблять жидкость только по прошествии отведенного для переваривания времени. питание и питьевой режим.

Начинать день лучше всего с выпитого натощак стакана воды с выжатым в него ломтиком спелого лимона. На завтрак подходит чай или травяной отвар (не более 0,5 л). Также следует выпивать по 1-2 стакана воды перед каждым приемом еды. На ночь желательно не пить. За пару часов до сна разрешается выпить 1 стакан. В жаркую погоду, когда жажда усиливается, нужно употреблять на 0,5-1 л больше. Однако делать это следует постепенно, по несколько глотков, чтобы не раздражать слизистую желудка. Оптимальные источники жидкости Лучше всего для частого питья подходит простая кипяченая вода. Тем не менее жидкость из канализационных систем имеет ряд недостатков, таких как наличие хлора и прочих химических элементов, загрязняющих старые трубы. Некоторые из них выветриваются или оседают спустя несколько часов после выдерживания в открытой емкости. Однако не от всех химикатов можно избавиться. К примеру, свинец не испаряется даже при кипячении. Также в канализационной воде есть бактерии. Но в этом случае уже на помощь придут высокие температуры (кипячение).

Стоит отметить, что термообработке следует подвергать даже «родниковую» воду из бутылок. Правильный питьевой режим основан на обильном потреблении чая. Неважно, какого сорта он будет, зеленый или черный. Главное, чтобы он был свежезаваренным и не крепким. В чае содержится множество биологических компонентов, таких как углеводы, аминокислоты, минералы, пектины, витамины.

Кроме того, этот напиток тонизирует сосудистую систему и ЦНС, нормализует пищеварение и обмен веществ, снимает головную боль.питьевой режим в детском садуЕще одним важным для питьевого режима элементом является сок. Здесь подойдет абсолютно любой: фруктовый, овощной и даже травяной. В соках особенно много витаминов и минералов, жизненно важных для организма. Режим правильного питья в детском саду В дошкольных учреждениях первостепенной задачей является организация своевременного водопотребления в соответствии с санитарными нормами. Питьевой режим в детском саду предусматривает правила хранения кипяченой воды (до 3 часов). Жидкость должна быть доступна воспитанникам на протяжении всего времени пребывания в стенах учреждения.

По общепринятым нормам потреблять воду ребенок должен в количестве 80 мл на 1 килограмм веса. За время нахождения в детском саду объем выпитой воспитанником жидкости должен составлять не менее 70% от веса. Важно, чтобы температура воды была от 18 до 20 градусов. Жидкость подается только в обработанных керамических емкостях. Правильный питьевой режим в школе Каждое образовательное учреждение должно обеспечивать своих учащихся централизованной системой водоснабжения.

Это касается и питьевых фонтанчиков, и станционных кранов. организация питьевого режима в школе.

Организация питьевого режима в школе должна быть осуществлена так, чтобы учащиеся в свободном доступе в течение дня имели возможность пополнить запас жидкости в организме. Напор фонтанчиков стоит устанавливать такой, чтобы высота струи была от 10 до 25 см. В случае неполадок с централизованным водоснабжением, необходимо организовать временный режим питья с использованием расфасованной жидкости в емкостях (стаканы с чаем, соком, компотом, бутылки и проч.). Общие рекомендации Потреблять воду следует равномерно и медленно. В жаркое время – по несколько глотков. Для взрослого человека суточную норму жидкости можно высчитать по формуле: 40 мл на 1 кг массы. Самым быстроусвояемым напитком является сок. Он не требует энергии для расщеплении. Максимальный суточный объем соков – до 1,5 л. - Читайте подробнее на FB.ru: <http://fb.ru/article/176934/pitevoy-rejim-organizatsiya-i-pravila-organizatsiya-pitevogo-rejima-v-shkole-ili-detskom-sadu>