

«ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКА»

Норма потребления воды школьником

Питьевой режим школьника 7-12 лет предполагает употребление от 1,5 до 2 литров в день. Это без учета сока, чая, супа.



В возрасте 12 лет и старше ребенок приходит к взрослым нормативам потребления. В среднем ему полагается выпивать до 2,2 литра в сутки.

Более точное количество рассчитывается исходя из массы тела и уровня физической активности:

- детям, предпочитающим спокойное времяпрепровождение, расчет суточной нормы воды ведется 300мл на 10 кг веса;
 - активные и занимающиеся спортом ребята должны употреблять на 700 мл больше;
 - организм мальчиков требует воды на 10% больше, чем у девочек того же возраста;
- летом количество потребляемой воды больше, чем в другие времена года.

Недостаточное употребление жидкости может привести к обезвоживанию!

Поскольку ребенок большую часть дня проводит на занятиях и за этот интервал должен употребить около 70% от общего количества, то организация правильного питьевого режима во время учебы не только создает комфортные условия, но и положительно влияет на здоровье.

СОБЛЮДАЙТЕ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ИШАКОВИЧ ВИКТОРИЯ
МАОУ СОШ с. Бердюжье
Тюменская область

