

ЧТО нужно пить?

Вода для человека - второе по значимости вещество после кислорода. В организме ребенка ее содержание составляет 80-83% от массы тела.

Питьевая вода - источник не только собственно жидкости, но и многих минеральных веществ. Так, за счет питьевой воды может быть удовлетворено до 20% суточной потребности в кальции, до 30% - в магнии. Фтор поступает в организм в основном с водой (а также с зубными пастами).

Общая потребность ребенка в жидкости составляет около 80 мл на килограмм массы тела в сутки. Данная потребность зависит от температуры воздуха (в жаркое время она существенно выше) и физической активности ребенка.

По традиции в нашей стране детям с раннего возраста прививают нездоровую привычку утолять жажду не водой, а сладкими напитками - горячими и холодными.

Социально-педагогическую проблему представляет собой приучение детей с раннего возраста к потреблению тонизирующих чая, какао (дома - нередко и кофе). Все эти напитки, хотя и содержат некоторые полезные вещества (например, из группы антиоксидантов), имеют в составе бытовой наркотик кофеин и некоторые другие психоактивные алкалоиды (теофиллин, теобромин). И хорошо еще, если напитки готовятся на молоке. К сожалению, и в меню детского сада традиционно включают черный чай.

Добавление в горячие напитки сахара - еще одно основание считать эту традицию несовместимой с принципами здорового питания: 15 г сахара, добавляемые в чай, для дошкольника составляют почти 50% от суточной нормы легкоусвояемых углеводов (к последним относятся также все сахара, получаемые ребенком в составе фруктов, молока и многих других продуктов). А если такие напитки включаются в рацион питания два, три раза в день? Следует учитывать, что сахар, добавляемый в пищу, - это пустые

калории, энергия, не дополняемая никакими необходимыми для роста и развития ребенка веществами. Много сахара содержится и в разнообразных компотах, киселях и натуральных соках. Соки ошибочно воспринимаются родителями как продукт здорового питания, но, между тем, в отличие от свежих фруктов практически не содержат витаминов, пищевых волокон, зато поставляют в рацион питания ребенка огромное количество сахаров.

Основным напитком для ребенка (как и для взрослого) должна быть питьевая вода. К сожалению, пищевые традиции пока не позволяют сделать это правилом и в детских организациях, и дома. Так, имевшая место несколько лет назад в Москве попытка ввести в меню дошкольников воду в качестве напитка привела к родительским бунтам - подобные мероприятия должны проводиться лишь после длительной адресной разъяснительной работы с родителями.

В нашей стране есть немало населенных пунктов, жителям которых повезло: у них из водопроводного крана льется вода, отвечающая самым строгим требованиям и идеально подходящая для питья. Жителям мегаполисов повезло в меньшей степени: водопроводная вода в крупных городах, как правило, отвечает требованиям безопасности, но ее показатели полноценности минерального состава далеки от идеала (в ней мало фтора, кальция и магния). К тому же, если в качестве источника водоснабжения используется речная вода (как, например, в Москве и Санкт-Петербурге), то ее обязательно обеззараживают, и тогда в ее составе неизбежно присутствуют остаточный хлор и хлорсодержащие органические соединения.

Немало в России и регионов, где в водопроводной воде отмечается дефицит или избыток биогенных элементов**, что оказывает негативное влияние на здоровье населения. Например, для ряда районов Подмосковья характерно повышенное содержание в подземных водах лития и фтора. Часто встречается и недостаток фтора, который обуславливает заболеваемость

кариесом более 60% детей (в отдельных регионах этот показатель доходит до 90-98%).

Низкая жесткость воды, обусловленная пониженным содержанием солей кальция и магния, характерна для поверхностных водоисточников многих северных регионов. Недостаток кальция в воде приводит к заболеваемости органов кровообращения, а также рахитам у детей, нарушениям функционального состояния сердечной мышцы и процессов свертываемости крови.

Избыток кальция и повышенная жесткость в подземных источниках питьевой воды отдельных регионов увеличивает риск развития мочекаменной болезни, приводит к нарушению состояния водно-солевого обмена, раннему обызвествлению костей, замедлению роста скелета у детей.

Около трети водопроводов РФ подают воду с повышенным содержанием железа, что способствует развитию аллергических реакций, болезней крови, В ряде населенных мест, использующих подземные водоисточники, отмечаются высокие уровни содержания натрия, хлоридов и сульфатов, что увеличивает число заболеваний гипертонической болезнью и желудочно-кишечного тракта. Кроме того, при использовании фильтров необходимо строго контролировать своевременную замену фильтрующих элементов (картриджей).

При несвоевременной замене картриджей фильтров и их неправильной эксплуатации показатели микробиологической обсеменности воды не только не улучшаются, а, напротив, ухудшаются (за счет размножения в фильтрах микроорганизмов).

Недостатков, присущих фильтрам для воды, лишены комплексные системы водоподготовки. Некоторые из них могут предусматривать даже

кондиционирование питьевой воды, т. е. не только извлечение из нее загрязняющих веществ, но и добавление необходимых микро- и макроэлементов. Однако такие системы, как правило, дороги, сложны в обслуживании и пригодны для использования только на предприятиях общественного питания, в больницах и т. п.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 для организации питьевого режима допускается использование кипяченой воды (при условии ее хранения не более трех часов). При кипячении воду покидают летучие органические соединения (токсичные, такие как, например, фенолы, формальдегид, углеводороды) и свободный хлор. Однако после кипячения вода теряет не только вредные, но и полезные вещества: кальций и магний выпадают в осадок (образуя накипь). Кипяченую воду покидает растворенный в ней кислород, в результате чего она становится менее вкусной.

Бутилированная вода для детей

Бутилированная вода представляет собой, как правило, природную артезианскую воду или водопроводную, прошедшую ту или иную подготовку, которая может включать в себя и глубокую очистку от загрязнений, и при необходимости кондиционирование. Если при подготовке такой воды проводилось ее обеззараживание, то она проходит тщательную очистку от остаточных количеств реагентов.

Согласно СанПиН 2.1.4.1116-02*, расфасованная питьевая вода выпускается двухкатегорий качества: первой и высшей. Только последняя отвечает нормам физиологической полноценности, к ней предъявляются и повышенные требования безопасности. В соответствии с СанПиН 2.1.4.1116-02, питьевая вода высшей категории подходит для питания детей. Детская вода должна отвечать и дополнительным условиям:

- а) в ней не допускается использование серебра и диоксида углерода в качестве консервантов;

- б) содержание фторид-иона должно быть в пределах 0,6-1,0 мг/л;
- в) содержание йодид-иона (для обогащенной йодом воды) должно быть в пределах 0,04-0,06 мг/л.

Сегодня многие производители поставляют на рынок питьевую воду для детей с соответствующей маркировкой - «детская», «для детей» или «для детского питания».

Как правило, вода выпускается в емкостях следующих объемов:

- 1) 19 л (для кулеров) в многооборотных (чаще всего) или одноразовых (редко) бутылках;
- 2) в упаковках малого объема (обычно до 5 л)

Вся детская вода производится только негазированной.

ОПАСНО ЛИ ПИТЬ СЫРУЮ ВОДУ ИЗ-ПОД КРАНА?

Сырую воду из-под крана можно пить во многих регионах России, не опасаясь за здоровье. Однако, учитывая неудовлетворительное состояние разводящих сетей во многих районах, окончательный вывод об этом - можно или нельзя- нужно делать, основываясь на результатах лабораторных исследований воды из-под крана, тем более во всех образовательных учреждениях Роспотребнадзор проводит такие исследования систематически. Какого-то специального разрешения надзорных органов на употребление водопроводной воды не требуется, но посоветоваться с санитарным врачом желательно.