

Питьевой режим: организация и правила. Организация питьевого режима в школе или детском саду

Правильное 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**, загушение 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.

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.

Полезь 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.

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.

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)