# Питьевой режим

Питьевой режим - распорядок питья, устанавливающий объем потребления жидкости и периодичность питья.

            Для нормального самочувствия и для обеспечения жизнедеятельности организма необходимо соблюдение питьевого режима. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

           Питьевой режим детей в нашем  дошкольном учреждении мы организовываем  с использованием кипяченой воды, охлажденной и поданной в чайнике группы. Вода в чайнике хранится не более трех часов.

          Температура питьевой воды даваемой ребенку должна быть 18-20С. Воду даем детям в стеклянных, керамических бокалах. При этом чистые стаканы мы ставим в специально отведенное место на специальный промаркированный поднос, а для использованных стаканов ставится отдельный поднос.

           Питьевая вода в нашем дошкольном учреждении доступна каждому ребенку в течение всего времени его нахождения в детском саду. Контроль, за соблюдением питьевого режима в группах, осуществляет старшая медицинская сестра нашего детского сада.

           Соблюдение питьевого режима является важным условием сохранения здоровья каждого нашего воспитанника.