***Сколько воды нужно пить ребенку?***

*Воспользуйтесь следующим расчетом:*

*Вес ребенка в килограммах умножайте на 2,205 и делите на2. Затем полученный результат снова делите на 8. И последний шаг – умножайте получившееся число на 240. Получается количество воды, которое Ваш ребенок должен выпивать в день.*

*Например, Ваш ребенок весит 23 кг. Чтобы узнать количество воды, необходимой для ребенка:*

1. *(23\*2,205):2=25,35*
2. *25,35+8 =3,17*
3. *3,17\*240 =760 (мл)*

*Итак, 760 мл воды (или 3-4 стакана) необходимо пить ребенку весом 23 кг в день.*

***Привычка пить воду – сделает вашего ребенка здоровым, умным и энергичным. Более того, привычки, сформированные в детстве, остаются с нами на всю жизнь. Ваш ребенок буде благодарен вам за нее****!*

***ПЕЙТЕ ВОДУ НА ЗДОРОВЬЕ!***

***ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ***

***Воду пить – умным быть: 8 причин почему, нам нужно научить детей пить воду***

***Хотите видеть возле себя здорового, умного и энергичного ребенка, который будет ежедневно справляться с разными задачам? Если ответ «Да», то задача номер один для вас, как родителя, научить ребенка пить воду в нужном объеме.***

***Знаете ли вы, что вода составляет:***

***75%мозга***

***83%крови***

 ***22%костей***

***75% мускул***

***Почему ребенку нужно пить воду?***

***Потому что вода:***

*1.Регулирует температуру тела ребенка.*

*2.Сохраняет бодрость и внимание.*

*3.Сохраняет активность мышц.*

*4.Помогает телу поглощать**питательные вещества.*

*5.Поддерживать гибкость суставов.*

***Признаки обезвоживания организма у ребенка:***

*1.Желание пить (если ребенок хочет пить, так как организм подает запоздалый сигнал)*

*2. Усталость и слабость – самые частые признаки продолжительной нехватки воды в организме ребенка.*

*3. Боль в теле и пояснице – мышцам нужна вода.*

*4. Головная боль – мозг просит воду.*

*5. Запор.*

*6. Моча темного цвета.*

*6.Помогает перевести пищу в энергию.*

*7.Защищает жизненно важные органы.*

*8.Помогает избавиться организму от шлаков.*

***10 способов сформировать у ребенка привычку пить воду***

***1.Расскажите ребенку о пользе воды.*** *Поведайте на понятном ребенку языке о магических свойствах воды, о том, как она сделает его сильным и умным! Поверив в это, вода и вправду будет наполнять ребенка силой и умом с каждым глотком.***

***2. Превратите питье в яркие эмоции.*** *Для этого купите ребенку особую кружку для воды. Она должна быть яркой и нравиться ребенку.*

***3. Сделайте воду доступной.*** *Оставляйте кружки с водой не только на кухне, но и в комнате ребенка, а может и в гостиной!*

***4. Всегда держите воду в машине.*** *Предлагайте воду ребенку регулярно во время поездки.*

***5.Всегда давайте воду ребенку в школу.*** *Не надейтесь на кулеры, которые, там установлены. В них очень часто не оказывается воды или стаканчиков.*

***6. Делайте стакан с водой привлекательнее.*** *Замороженные кусочки фруктов - это очень весело для маленьких и взрослых детей. Замораживайте в формочках ягоды или маленькие кусочки фруктов и кладите их в стакан с водой.* **

***7. Сделайте процесс интересным и веселым.*** *Превратите питье в веселье с помощью невероятных трубочек для коктейлей.*

***8. Научите детей самообслуживанию.*** *Пусть они знают и умеют, как налить воду, откуда*

*взять трубочки, лед и т. д. *

***9.Установите правило: сначала вода – потом сок.*** *Приучая ребенка пить воду, уберите все лишнее. Оставьте только воду, молоко и немного сока. И чередуйте их в течении дня, отдавая предпочтение воде.*

***10. Будьте образцом для подражания.*** *Хвалите воду при ребенке. Наливая себе стакан воды, предложите и ребенку.*

******