

ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ДЕТИ ЧАСТО ПЬЮТ?

Многие дети часто просят пить. Не всегда это связано с жаждой, некоторым детям нравится сам процесс питья из чашки или горлышка бутылки, или через соломинку. В этом случае стоит давать пить ребёнку из простой чашки, чтобы это не превращалось в игру.

Здоровому ребёнку вполне достаточно выпить 1-1,5 стакана воды в день, не считая основной пищи. Молоко, кефир, соки тоже включаются в общий объём питания. Дети любят пить вкусные соки, компоты, морсы, но слишком частое и обильное питьё может быть признаком различных заболеваний. Наиболее опасное из них - диабет. При начинающемся диабете усиливается не только жажда, но и аппетит, а вот вес, наоборот, уменьшается.

Если ребёнок часто пьёт различные напитки с заменителями сахара или получает острую, соленую или жирную пищу, то это тоже приводит к сильной жажде. Не стоит давать детям газированные напитки, они только усиливают жажду и содержат вредные химические добавки. Лучше поить ребёнка чистой водой» минеральной водой с низким содержанием

Не ограничивайте ребёнка в жидкости, даже если он, по вашему, пьёт больше «нормы». Лучше проконсультируйтесь с врачом — чем вызвано такое обильное питьё.