Консультация для родителей.

Какую воду можно пить.

В нашей стране есть немало населённых пунктов, жителям которых повезло: у них из водопроводного крана льётся вода, самым строгим требованиям и идеально подходящая для питья. Жителям мегаполисов повезло меньше: водопроводная вода в городах, как правило, отвечает требованиям безопасности, но её показатели полноценности минерального состава далеки от идеала( в ней мало фтора, кальция и магния).Около трети водопроводов РФ подают с повышенным содержанием железа, что способствуют развитию аллергических реакций, болезни крови. В ряде населённых мест, использующих подземные водоисточники, отмечаются высокие уровни содержания натрия, хлоридов и сульфатов, что увеличивает число заболеваний гипертонической болезнью и желудочно- кишечного тракта.

По данным института питания РАМН, в настоящее время недостаток поступления биогенных элементов с пищевыми продуктами составляет: по кальцию-30-40%, по йоду- 80%, по селену-80-100%. Такая ситуация определяет необходимость воспаления данных веществ с питьевой водой.

Использование фильтров для очистки воды позволяет решить лишь ряд проблем, связанных неудовлетворительным качеством питьевой воды. Да, вода « из фильтра» выгодно отличается от воды из- под крана и вкусом и запахом. Однако при недостаточном содержании в ней кальция, магния и других биогенных элементов, использование фильтров не решает, а только усугубляет проблему, так как ещё больше снижает содержание этих полезных веществ. Кроме того, при использовании фильтров необходимо строго контролировать своевременную замену фильтрующих элементов (картриджей).

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 для организации питьевого режима допускается использование кипячёной воды ( при условии её хранения не более трёх часов).

С учётом всего вышесказанного лучший вариант для ДОО- питьевая промышленного производства, расфасованная в ёмкости.