


В газете аргументы и факты было опубликовано интервью врача-психоэндокринолога М. Богомолова о правильном питьевом режиме детей в жаркое время года.



ЧЕМ УТОЛИТЬ ЖАЖДУ РЕБЁНКА

Дети очень чувствительны к жажде, особенно в жару. Чем и как лучше её утолять?

М. Пескова, Краснодар



Отвечает Михаил **БОГОМОЛОВ**, врач-психоэндокринолог и президент Российской диабетической ассоциации:

- Дети больше теряют жидкости и солей через кожу, чем взрослые, у них кожа вообще более активно работает как орган выделения. И кроме того, их организм более чувствителен к потере воды. Они могут даже не чувствовать жажды как таковой, когда нужно реально восполнить недостаток

воды. Это проявляется в поведении: плачут, не спят, становятся управляемы. Травмируется бывает с детьми на экскурсиях - родители не просит пить, но не предлагает обычную столовую минерализацию. Минерализацией много калорий, но в них нет минеральной

КАК НАКОПИТЬ ВИТАМИНЫ