

Dětský domov bl. M. A. Kratochvílové, Řepiště
Lipová 222, 739 32 Řepiště, IČ 703 05 196

ČJ: DDR/486/2016
V ŘEPIŠTI, DNE 16.12.2016

SMĚRNICE – PITNÝ REŽIM

Pitná voda je odebírána z veřejného vodovodu, kontrolu hygienických limitů provádí správce veřejného vodovodu.

Děti mají k dispozici automat na vodu v ledničce v kuchyni v bytě dětí, kde si mohou samy načerpat vodu kdykoli mají potřebu. Mohou také využít nabídky vařených čajů – ovocných nebo bylinných na určeném místě v kuchyni, který je k dispozici po celý den.

Vhodné nápoje:

- Ovocné a bylinné neslazené čaje
- Minerální voda – neperlivá
- Ovocné džusy bez obsahu umělých sladidel, umělých barviv, nejlépe 100% ředěné vodou

Nevhodné – zakázané nápoje:

- Slazené sycené nápoje
- Energetické nápoje
- Káva, silné černé čaje
- Alkoholické nápoje

DENNÍ POTŘEBA VODY U DĚTÍ


VĚK	POTŘEBA VODY U DĚTÍ (ml/kg tělesné hmotnosti)
2 roky	80-120
3-5 let	80-100
6-10 let	60-80
11-14 let	50-70

Potřeba vody se zvyšuje zejména v horkých letních dnech, při pobytu v prostředí s nízkou vlhkostí, při zvýšené tělesné aktivitě, pak je nutné nejméně 2-3 x zvýšit příjem tekutin oproti uváděným hodnotám v tabulce.

Pokud není zabezpečen odpovídající příjem tekutin dochází k dehydrataci organismu a zvyšuje se nebezpečí vyčerpání z tepla, úpal a kolaps oběhového systému z celkového přehřátí.

Nebezpečí dehydratace hrozí také v průběhu chorob, které jsou provázeny horečkou (tj. vzestupem teploty nad 38,5°C). Každé zvýšení tělesné teploty o 1°C nad 37°C zvyšuje doporučený příjem tekutin o 12%.

Vypracovala: Bc. Renáta Fialtůva, ředitelka DD



Lipová 222, 739 32 Řepiště, IČ: 70305196
Tel.: 558 640 690, www.ddrepiste.cz

