

# ***Организация питьевого режима в ГБОУ Школа № 1794***

## **Питьевой режим**

Правильно установленный питьевой режим обеспечивает нормально водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма. Минимально необходимое количество жидкости для поддержания водно – солевого баланса в течение суток, зависит от климатических условий, а также характера и тяжести выполняемой работы.

Для климатических условий средней полосы России количество воды, выводимое с питьем и пищей при минимальной физической нагрузке, составляет 2,5 л в сутки, при физической работе средней тяжести до 4 л., в условиях климата Средней Азии – 3,5 л и до 5 л соответственно.

### **Почему нельзя пить воду из крана?**

В бытовых источниках присутствует много примесей, в частности, сульфат алюминия, остаточный хлор, которые могут привести к расстройствам, нарушению работы гормональной системы и головного мозга. По – этому специалисты настоятельно рекомендуют кипятить воду не менее 10-15 минут, и только потом использовать ее как для питья, так и для приготовления пищи.

### **Требования к бутилированной воде в России.**

Требования к качеству и безопасности бутилированной воды установлены в следующих нормативных документах: ГОСТ Р 52109 – 2003 и СанПин 2.1.4.1116 – 2002.

Согласно этим документам питьевая вода должна быть безопасна для потребления человеком по микробиологическим, паразитологическим и радиологическим показателям, безвредная по химическому составу, иметь благоприятные органолептические свойства. Соответствующая таким требованиям вода может потребляться человеком неограниченно на протяжении всей его жизни. В настоящее время оценку соответствия (сертификацию) питьевой воды проводят по 67 – ти показателям безопасности (10 ти – микробиологическим, 55 –ти – токсикологическим, 2-ум радиологическим). По общему содержанию питьевая вода не должна превышать 1 г/дм<sup>3</sup>.