

## Как организовать питьевой режим

Вода в рационе детей – самый большой по объему потребления пищевой продукт. Если дети потребляют недостаточно воды, то нарушается нормальная жизнедеятельность:

- появляется усталость;
- снижается работоспособность;
- нарушаются процессы пищеварения и усвоения пищи;
- замедляются биохимические реакции.

Постоянный дефицит жидкости может привести к кариесу зубов, заболеваниям почек и печени (письмо Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731).

Чтобы удовлетворить потребность в воде:

- организуйте питьевой режим для детей дошкольного возраста и школьников;
- проверяйте соответствие закупаемой воды, кипяченой воды из системы питьевого водоснабжения, воды из системы доочистки водопроводной воды санитарно-эпидемиологическим требованиям;
- назначьте работников, которые будут отвечать за организацию питьевого режима детей и подростков, и включите в их должностные обязанности пункт об ответственности за организацию питьевого режима;
- закупайте питьевую воду только по договорам, которые заключает руководитель образовательной организации с поставщиками. Воду может закупать предприятие питания, если это предусматривает договор на организацию питания;
- обеспечьте свободный доступ детей и подростков к доброкачественной питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательной организации.

Внимание: если питьевая вода или хозяйственно-бытовое водоснабжение не соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, руководителя и должностных лиц образовательной организации могут оштрафовать по статье 6.5 Кодекса РФ об административных правонарушениях

## Как организовать питьевой режим в детском саду

Обеспечьте детям дошкольного возраста:

<b>Какую воду выбрать</b>	<b>Особенности использования</b>
1. Питьевую воду, расфасованную в емкости (бутилированную)	Проверьте расфасованную воду на соответствие гигиеническим требованиям по качеству и безопасности
2. Кипяченую воду	Храните такую воду не более трех часов
3. Установку с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости	Проверьте расфасованную воду на соответствие гигиеническим требованиям по качеству и безопасности. Предусмотрите замену емкости по мере необходимости и регулярную обработку дозирующих устройств

Такие правила устанавливает пункт 14.26 СанПиН детского сада.

Опыт показывает, что для дошкольников удобнее закупать воду в бутылках небольшого объема – 1,5–2 л.

## Как организовать питьевой режим в школе

Обеспечьте школьникам:

Какую воду выбрать	Особенности использования
1. Стационарные питьевые фонтанчики	<ul style="list-style-type: none"><li>• Фонтанчики должны предусматривать ограничительное кольцо вокруг вертикальной водяной струи;</li><li>• высота струи должна быть не менее 10 см</li></ul>
2. Воду, расфасованную в емкости	Если используете установки с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, предусмотрите замену емкости по мере необходимости, но не реже одного раза в две недели, и регулярную обработку дозирующих устройств.

При использовании бутилированной воды обеспечьте чистую посуду в достаточном количестве:

Вид посуды	Где использовать	Как собирать
Стеклоянная, фаянсовая	В обеденном зале	На промаркированные подносы
Одноразовая	В учебных и спальных помещениях, перед физкультурным залом	В контейнеры

Внимание: обеспечьте обучающимся свободный доступ к питьевой воде в течение всего времени пребывания в школе (п. 10.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 организации питания в школе)

## Требования к воде

Питьевая вода должна быть безопасна для детей по показателям:

- микробиологическим;
- паразитологическим;
- радиологическим.

Она должна быть безвредна по химическому составу и должна иметь благоприятные органолептические свойства.

Через воду передаются возбудители многих заболеваний, чаще всего кишечных инфекций (холеры, брюшного тифа, паратифа, дизентерии), инфекционного гепатита, полиомиелита, энтеровирусов (болезнь Коксаки А и В), норовирусов и др. Поэтому для питьевых целей используйте только питьевую воду, которая соответствует гигиеническим требованиям по качеству и безопасности.

## Бутилированная вода

Бутилированная вода – пищевой продукт, который разливают в стеклянные или пластиковые бутылки для розничной продажи. Емкость тары варьируют в пределах от 0,33-литровых бутылочек до 22-литровых бутылей для кулеров.

**Совет:** используйте для питания детей бутилированную воду. При этом безопаснее использовать воду в одноразовой, а не в оборотной таре.

Требования к качеству и безопасности питьевой бутилированной воды устанавливаются:

- Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к продукции (товарам), подлежащей санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю) (решение Комиссии Таможенного союза от 28 мая 2010 г. № 299);
- ГОСТ 32220-2013 «Вода питьевая, расфасованная в емкости. Общие технические условия», утвержденный приказом Росстандарта от 22 ноября 2013 г. № 1606-ст;
- СанПиН 2.1.4.1116-02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества», утвержденные постановлением Главного санитарного врача России от 15 марта 2002 г. № 12.

В ближайшее время должен быть принят технический регламент Таможенного союза на расфасованную в емкости питьевую воду.

Бутылки могут содержать воду:

- питьевую воду первой и высшей категории;
- природную минеральную воду: столовую, лечебно-столовую или лечебную.

Вода первой категории часто бывает умягчена и может не подходить для регулярного питья, так же как и большинство видов минеральных вод, которые чаще всего не отвечают критериям физиологической полноценности минерального состава.

И питьевая, и минеральная вода может быть газированной и негазированной.

Оптимальной для организации питьевого режима в образовательных учреждениях является только негазированная **питьевая вода высшей категории качества**.

Лечебно-столовую и лечебную воду недопустимо использовать для питья (ее применяют только по назначению и под контролем врача в лечебных целях).

При использовании минеральной столовой воды оцените ее соответствие критериям физиологической полноценности минерального состава питьевой воды:

Показатели	Единицы измерения	Нормативы физиологической полноценности питьевой воды, в пределах
Общая минерализация (сухой остаток), в пределах	мг/л	100–1000
Жесткость	мг-экв/л	1,5–7
Щелочность	- " -	0,5–6,5
Кальций (Ca)	мг/л	25–130
Магний (Mg)	- " -	5–65

Показатели	Единицы измерения	Нормативы физиологической полноценности питьевой воды, в пределах
Калий (К)	- " -	-
Бикарбонаты (НСО <sub>3</sub> )	- " -	30–400
Фторид-ион (F <sup>-</sup> )	- " -	0,5–1,5
Иодид-ион (J)	мкг/л	10–125

Совет: для того чтобы рассчитать необходимое количество воды для полноценного обеспечения питьевого режима, ориентируйтесь на суточную потребность детей в питьевой воде – 80 мл/кг массы тела ребенка. Нормативные документы не устанавливают какие-либо нормы. Главное – обеспечьте неограниченный доступ детей к доброкачественной питьевой воде

При расчете потребности в питьевой воде руководствуйтесь фактическим расходом на условиях неограниченного доступа. Учитывайте, что потребность в воде может меняться в зависимости от времени года, физической активности обучающихся, их рациона питания и т. д. Учитывайте также индивидуальную потребность детей в жидкости – у разных детей она может отличаться.

### Водопроводная вода

Требования к воде из систем водоснабжения устанавливают СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества», утвержденные постановлением Главного санитарного врача России от 26 сентября 2001 г. № 24.

**Совет:** не используйте для организации питьевого режима некипяченую водопроводную воду. Если воду в системе водоснабжения хлорируют, то используйте устройства для ее доочистки (системы фильтров).

#### Документы на воду

Когда выбираете поставщика воды и заключаете с ним договор, запросите у него документы, которые подтверждают происхождение, качество и безопасность воды:

- свидетельство о государственной регистрации на питьевую воду для детского питания или природную минеральную воду или
- декларацию о соответствии на питьевую воду (обычную, не для детского питания).

Вода питьевая фасованная (бутилированная) должна иметь маркировку в соответствии с требованиями к маркировке упакованной пищевой продукции. Такое требование устанавливает статья 4 Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки».

Маркировка должна содержать следующие сведения о воде:

- наименование;
- состав,
- количество;
- дату изготовления;
- срок годности;
- условия хранения;
- наименование и место нахождения изготовителя;

- 
- рекомендации и (или) ограничения по использованию;
  - показатели пищевой ценности (для воды – показатели минерального состава);
  - сведения о наличии компонентов, полученных с применением ГМО;
  - единый знак обращения продукции на рынке государств – членов Таможенного союза.

Маркировка упакованной пищевой продукции должна быть нанесена на русском языке.

Маркировка транспортной упаковки, в которую помещают воду, содержит следующие сведения о воде:

- наименование;
- количество;
- дату изготовления;
- срок годности;
- условия хранения;
- сведения, по которым идентифицируют партию пищевой продукции (например, номер партии);
- наименование и место нахождения изготовителя.

© Материал из Справочной системы «Образование».

Подробнее: <http://mini.lobraz.ru/#/document/16/5397/dfasnhlnkt/?of=copy-7ff776047e>