

Здоровье малышей напрямую зависит от качества и состава питания, поступления в организм ценных питательных веществ и биологически значимых компонентов пищи. Очень важна и незаменима в рационе ребенка и вода, которая поступает не только во время питья, но и с пищей. Кипяченая, фильтрованная, бутилированная — какая вода подходит детям?

Еще совсем недавно наши бабушки поили малышей отстоявшейся кипяченой водой из-под крана. Кипяченая вода не вредит ребенку, но и не приносит пользы.

Использование фильтра для очистки воды в домашних условиях не всегда поможет, если воду употребляет ребенок. Очищающие элементы фильтра не ориентированы на детского потребителя.

Сегодня есть возможность давать детям специальную детскую воду, которая имеет оптимальный минеральный состав.

Бутилированная детская вода может похвастаться своей полезностью. Она содержит необходимые микроэлементы и минералы в нужном соотношении и количестве. Качественная вода для детей делается производителем по всем правилам. Бутилированная детская вода не требует кипячения. Иногда считают, что бутилированная детская вода — это маркетинговый ход. Однако это не так.

В России действует технический регламент ТР ЕАЭС 044/2017, в котором прописаны жесткие требования к воде для питания детей до 3-х лет.

### **Вот наиболее важные из них:**

- На предприятии, где производят детскую воду нельзя использовать производственные линии для любых других напитков.
- Особые требования предъявляются к дезинфекции и мойке производственных линий.

- Нельзя использовать серебро, диоксид углерода и хлор при обработке воды. Эти компоненты нередко можно встретить в “обычной” бутилированной воде.
- Максимальный объем бутылки для детской воды — 6 литров.
- Нельзя обогащать воду для питания детей до 3 лет йодом и фтором.

Ассортимент детской воды на прилавках магазинов весьма разнообразен. Как же сделать правильный выбор? Детская вода бывает нескольких видов. Это питьевая вода, вода для приготовления детских смесей и универсальная вода.

Питьевую воду не рекомендуют использовать для приготовления детского питания. Состав питания четко сбалансирован и дополнительные микроэлементы и минералы могут нарушить этот баланс, сделав его не самым полезным для здоровья малыша.

Вода для приготовления детского питания имеет в своем составе меньше микроэлементов и минералов 64-107 мг/л.

Универсальная вода подходит для питья и для приготовления детских смесей.

Детская вода должна быть природной, из артезианского источника. В такой воде нет примесей, искусственных концентратов минералов. Добывается из глубоких артезианских скважин в чистых по экологии регионах. Вода проходит многоступенчатую систему очистки, обеззараживается и разливается с соблюдением строгих правил гигиены. В процессе производства несколько раз берутся образцы воды для экспертизы.

Не следует давать маленькому ребенку воду из центрального источника (из под крана), или воду из открытого источника (родника), в том случае если не ведется строгий лабораторный контроль. Даже если родник славится своей чистотой, экологией и особым вкусом воды, не следует рисковать.

**На что обратить внимание при покупке детской бутилированной воды?**

### **Внешний вид.**

Вода в бутылке должна быть прозрачной, не иметь осадка или каких-нибудь примесей. Не должна иметь вкуса и запаха, ни в охлажденном, ни в теплом виде.

Обращайте внимание на этикетку.

На этикетке производители указывают возраст, с которого рекомендуется употреблять данную воду. Разная по составу вода подходит для детей разного возраста. Наиболее мягким составом обладает вода, которая подходит детям с первых дней жизни (0+). Если сведения о возрасте отсутствует, лучше воздержитесь от покупки данной воды.

Если вода не имеет соответствующего свидетельства о государственной регистрации Роспотребнадзора о соответствии товара требованиям технического регламента Таможенного союза, то нельзя писать на этикетке, что вода «детская». Детская вода относится к категории регистрируемых пищевых продуктов и должна иметь соответствующее свидетельство, которое можно проверить [здесь](#) .

Должно быть указано, что вода артезианская (натуральная, природная), данные скважины (номер и город). Дата и место выпуска, срок годности и условия хранения. Нарисованные на этикетках горы и чистые озера не всегда будут означать, что вода природная, а изображение детских персонажей из мультиков не означает что она «вода» детская.

Срок хранения детской питьевой воды от 3 до 18 месяцев. Если вы открыли бутылку с водой, её можно использовать в течение 3-х суток. Открытую более 3-х суток воду лучше прокипятить. Упакованная питьевая вода, соответствующая техническим регламентам, маркируется единым знаком обращения продукции на рынке ЕАЭС.

### **Химический состав детской воды.**

Безопасный уровень минералов и микроэлементов в питьевой воде для детей составляет от 100 до 500 мг/л. Не покупайте ребенку лечебную и лечебно-профилактическую воду, в ней высокие показатели минеральных солей. Обратите внимание, что маленьким детям пить газированную воду нельзя. Питьевая газированная вода должна появляться в рационе ребенка не ранее 6-7 лет.

### **О емкостях для детской воды.**

Для питья лучше приобретать маленькие бутылочки. Такую бутылочку удобно держать ребенку в руках. Для приготовления смесей подойдут 1,5-литровые емкости. Материалы, контактирующие с питьевой водой должны соответствовать требованиям безопасности материалов, контактирующих с пищевой продукцией.

Формируйте у ребенка привычку пить воду с детства. Правильная «детская вода» действительно отличается от взрослой, и это не миф. Будьте внимательны при выборе! Самое ценное — здоровье вашего малыша!