

Советы по здоровью ...

Пришло лето, а вместе с ним жара и повышенная влажность. В связи с этим важно помнить, что наши дети должны получать достаточно влаги, поскольку они проводят много времени на открытом воздухе.

Согласно журналу *Parenting*, * дети от 1 до 8 лет обычно нуждаются в пяти - семи стаканах жидкости день. Не забывайте предлагать жидкости детям в течение дня: прежде и после энергичной игры, по возвращению с улицы, с пищей и закусками или когда ребенок спокоен, например во время просмотра телевизора.

Под понятием "жидкость" мы также подразумеваем молоко и сок!

*Amy Roberts, *Parenting* magazine, March 2005.