

PIJ CODZIENNIE ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY

Woda jest jednym z podstawowych składników pokarmowych - niezbędna do życia. Organizm człowieka nie może magazynować większych ilości wody więc należy dbać o to by mu jej systematycznie dostarczać. Niedostateczna podaż płynów szybko może doprowadzić do odwodnienia, którego skutkiem są zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu objawiającego się uczuciem zmęczenia, bólami i zawrotami głowy, ogólnym osłabieniem a w dalszej kolejności m. in. dolegliwościami ze strony układu moczowego, pokarmowego, krwionośnego, suchością skóry, błon śluzowych, zmniejszeniem wydolności fizycznej, a także pogorszeniem funkcji poznawczych.



Uniwersalnym a zarazem najlepszym płynem, który dzieci i młodzież powinny gasić pragnienie, jest woda. Do picia polecana jest szczególnie woda mineralna, która oprócz tego, że gasi pragnienie, dostarcza również niektórych składników mineralnych. Źródłem wody w diecie dzieci mogą też być: mleko i napoje mleczne, soki (polecane są warzywne i owocowo-warzywne, soki owocowe należy ograniczyć ze względu na zawartość cukrów

prostych), herbatki owocowe i zioła niesłodzone lub dosładzane bardzo niewielką ilością cukru (rzadziej herbata czarna) oraz zupy. Napojami nie zalecanymi w żywieniu dzieci są słodkie napoje niegazowane i gazowane gdyż stanowią przede wszystkim źródło cukrów prostych, a w przypadku napojów gazowanych zawarty w nich dwutlenek węgla może hamować uczucie pragnienia. Słodzone napoje przyczyniają się do zmniejszenia apetytu dziecka na bardziej wartościowe napoje, np. mleko i napoje mleczne a jednocześnie ich większe spożycie może przyczyniać się do rozwoju nadwagi i otyłości.



MAMO, TATO PAMIĘTAJ!

- Dopilnuj by Twoje dziecko wypijało nie mniej niż 1,5-2 litry płynów dziennie.
- Przypominaj dziecku o zabraniu butelki wody do szkoły, naucz je systematycznego sięgania po wodę w ciągu dnia.
- Przypominaj dziecku o spożywaniu owoców i warzyw, które również są źródłem wody.

- W trakcie ruchliwej zabawy lub zajęć sportowych dzieci podawaj lub przypominaj im o wypiciu szklanki wody lub innych niesłodzonych napojów.



- W gorące letnie dni a także zimą gdy dużo czasu spędzają w zamkniętych, ogrzewanych pomieszczeniach przypominaj dziecku (i sam również pamiętaj) o stałym popijaniu płynów.
- Jeśli Twoje dziecko wybiera się na wycieczkę szkolną, zaopatrz je w butelkę wody by w razie potrzeby mogło nią zaspokoić pragnienie.
- Sam pamiętaj oraz ucz dziecko, że nie tylko ilość, ale również jakość wypijanych płynów jest ważna - lepiej pić wodę źródlaną lub mineralną niż kolorowy, słodzony napój.

