

WODA W ŻYWIENIU DZIECI

Woda jest niezbędnym składnikiem do życia oraz do prawidłowego funkcjonowania organizmu, w którym pełni istotne funkcje. Ciało noworodka składa się w 75% z wody, a ciało dorosłego człowieka w 60%.

Woda starcza cennych składników mineralnych takich jak sód, potas i magnez, uczestniczy w transporcie składników odżywczych oraz w usuwaniu toksyn i różnych szkodliwych substancji, tworzy środowisko, w którym zachodzą istotne reakcje wewnątrz organizmu oraz pobudza metabolizm i wpływa korzystnie na pracę wątroby oraz jelit. Z tego względu ważne jest aby dostarczać jej odpowiednią ilość organizmowi.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Zalecana ilość płynów dla dzieci od pierwszego do trzeciego roku życia



Około 5 szklanek (1250 ml)

Dzieci w wieku 1-3 lata powinny spożywać 1250 ml płynów.

Pamiętaj, że ok. 250 ml wody zawartej jest w pokarmach stałych.

Zatem w postaci płynów takich jak woda czy mleko, dzieci powinny wypijać około 1000 ml.

Jaką wodę można podać dziecku?

- wodę źródlaną,
- naturalną wodę mineralną,
 - niskozmineralizowana < 500 mg/ 1 l składników rozpuszczalnych,
 - niskosodowa (<20 mg jonów sodu/1l),
 - niskosiarczanowa,
- ewentualnie ostudzona przegotowana woda kranowa.

Drogi Rodzicu,
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci
znajdziesz na stronie: www.1000dni.pl







Czysta woda jest najlepszym napojem zaspokojenia pragnienia. Dzieci w wieku od 1 do 3 lat powinny otrzymywać dziennie od 1300 do 1700 ml płynów pochodzących zarówno z pożywienia jak i napoi. W diecie niemowląt i dzieci do 3. roku życia zaleca się podawać **wody źródlane i naturalne wody mineralne niskozmineralizowane** (< 500 mg/ 1 liter rozpuszczonych składników), **niskosodowe** (<20 mg jonów sodu/ 1litr) i **niskosiarczanowe** (<20 mg / 1litr).



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Objawy niedoboru wody w organizmie:

-  Gorsza praca wszystkich narządów
-  Uczucie zmęczenia podczas zabawy
-  Obniżona koncentracja i uwaga
-  Skłonność do irytacji i senności

Jak zachęcać dzieci do picia wody?



Zaproponuj Maluszkowi wodę z dodatkiem cytryny bądź limonki, pomarańczy lub zielonego ogórka. Okazjonalnie możesz dodać do napoju listki świeżej mięty. Wtedy jej smak stanie się bardziej wyrazisty, a kolorowy wygląd zachwyci niejednego spragnionego.

Zaproponuj wodę w kolorowym kubeczku lub bidonie. Świetną zabawą będzie picie przez kolorową słomkę powyginaną w różne strony, dzięki temu dodatkowo zadbasz o prawidłowy rozwój aparatu mowy małego dziecka.



- Zawsze pochwal malucha gdy pije lub prosi o wodę.
- Podkreślaj znaczenie wody dla organizmu we wspólnych zabawach z dziećmi – nadaj wodzie magicznych właściwości i mów o niej jak o wspaniałym eliksirze.
- Butelki i nakrętki po wypitej wodzie to świetny materiał do tworzenia kolorowych stworów, pieczętek.
- Daj dobry przykład i sięgaj po wodę, gdy Tobie chce się pić.