

## "Pij wodę – będziesz zdrowy!"

02.10.2023r.

Woda jest niezwykle istotna dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Jednakże nie jest łatwo namówić kilkulatek do picia wody, który już wie, że jest coś takiego jak sok, czy woda smakowa. To trudne, ale warto spróbować, ponieważ woda jest głównym składnikiem organizmu człowieka, więc dostarczanie jej w odpowiednich ilościach jest ogromnie istotne. Przede wszystkim jednak musimy wiedzieć, ile wody podawać dziecku.

Zakłada się, że woda stanowi około 60 procent masy człowieka, a jej niedobór należy cały czas uzupełniać. Wg zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia, dziecko powinno pić 100 ml wody na każdy kg ciała. Taka ilość jest optymalna dla dzieci, które ważą do 10 kg. Natomiast na każdy z kolejnych 10 kg przypada 50 ml wody, a na następne dziesięć kilogramów - po 20 ml. Podsumowując dziecko, które waży dziesięć kilogramów, powinno pić około litr wody dziennie a to, które osiągnęło wagę 20 kg – 1,5 l. Należy zaznaczyć, iż zapotrzebowanie będzie większe, jeśli dziecko spędza czas w sposób aktywny. By zachęcić dziecko do wody, należy zacząć jak najwcześniej i małymi krokami.

1. Zwróć uwagę na wygodny i dostosowany do wieku dziecka "sprzęt", ponieważ jest wiele różnych butelek i kubków, które zachęcą dziecko do picia wody. Kolorowe naklejki postaci z bajek naklejone na kubku dodatkowo zainteresują pociechę.
2. Stopniowo ograniczaj ilość cukru przyjmowanego przez malucha. Jeśli dziecko przyzwyczało się już do słodkich herbatki i soków to nic dziwnego, że woda mu nie smakuje, aczkolwiek to nic straconego. Słodzone napoje można rozcieńczyć wodą lub znaleźć im zdrowsze zamienniki. To będzie miało także niebagatelny wpływ na zdrowie zębów u dziecka.
3. Dla urozmaicenia eksperymentuj z dodatkami. Jeżeli dziecku nie smakuje zwykła woda, można urozmaicić ją zdrowymi dodatkami, np. sokiem z cytryny, miodem, czy listkiem mięty.
4. Kolejnym elementem jest nasz, dobry przykład. Drodzy Rodzice! - pijmy wodę, gdyż dzieci nas obserwują i naśladują. Samo zachęcanie dziecka niewiele pomoże, jeśli sami nie będziemy pić czystej, naturalnej wody.
5. Ponadto uświadom dziecko, jak ważna jest woda w naszym życiu. Naturalnie nie zrozumie ono w pełni jej roli z biologicznego punktu widzenia, ale łatwo jest zainteresować go tym, że woda jest niezbędna w życiu zwierząt, jak i roślin. Bez wody nie byłoby bowiem życia.
6. Warto także zadbać o to, by dziecko zawsze miało łatwy i szybki dostęp do wody. Kubek z wodą stojący na niskim stoliku, czy butelka z wodą w zasięgu wzroku dziecka przypominają mu o pragnieniu i motywują do częstszego picia.
7. Wspólnie ustalcie stałe rytuały. Można przyzwyczaić dziecko, że pije wodę codziennie rano po przebudzeniu, po powrocie z przedszkola, czy wieczorem przed zaśnięciem.
8. Chwalcie dziecko, gdy napije się wody lub sam o nią poprosi. Jest to ogromnie ważne, gdyż utwierdza w dziecku poczucie, że dobrze zrobiło i zachęca do ponownego działania, by usłyszeć kolejne miłe słowa z ust Rodzica.

Podsumowując ... Drodzy Rodzice! Woda to źródło życia i naszym zadaniem jest to, by zachęcać dzieci do częstego sięgania po nią, ale z myślą o dobru dziecka, musimy zacząć od siebie. Dlatego zachęcam Państwa do picia czystej, naturalnej wody i zaszczepienia tego zdrowego nawyku u Państwa dzieci!

**Wyszukała i opracowała mgr Justyna Skonieczka**

(w oparciu o materiały dostępne online: <https://www.mjakmama24.pl>)