

Woda

Woda kontra napoje słodzone i gazowane

www.zdrowojemy.info

Nie ulega wątpliwości, iż najlepszym sposobem ugaszenia pragnienia i nawodnienia organizmu jest spożywanie wody źródlanej lub naturalnej wody mineralnej. Głównym jej walorem jest brak konserwantów, barwników, aromatów i innych dodatków. Ze względu na zawartość dużej ilości cukru w sokach owocowych (zarówno tego naturalnie występującego w surowcach jak i dodanego w niektórych produktach), zaleca się, aby dzieci spożywały nie więcej niż pół szklanki soku w ciągu dnia. Soki świeżo wyciskane stanowią formę zdrowego posiłku, nie nadają się jednak do gaszenia pragnienia.

Woda:

- doskonale gasi pragnienie
- nie zawiera kalorii
- zalecana dla każdego
- dostarcza niezbędnych składników mineralnych

Dobra rada:

Dzieci, które od okresu niemowlęcego gaszą pragnienie wodą mineralną, w przyszłości chętniej wybierają wodę jako główne źródło płynów w diecie. Aby zachęcić dzieci do picia wody można do niej dodawać listki mięty, plasterki zielonego ogórka albo plasterki ulubionych owoców, np. pomarańczy, cytryny, truskawki, maliny czy borówki. Wówczas woda będzie miała bardziej wyrazisty smak i atrakcyjny wygląd. Na chłodniejsze dni bardzo dobrze sprawdza się woda z tartym imbirem, miodem i plasterkiem cytryny.

Woda na pragnienie

Jakie są zalecane ilości spożycia płynów dla dzieci w wieku 1-3 lata?



Okolo 5 szklanek (1300ml)

Dzieci w wieku 1-3 lata powinny spożywać 1300 ml płynów. Pamiętaj, że ok. 300 ml wody zawartej jest w pokarmach stałych. Zatem w postaci płynów takich jak woda czy mleko, dzieci powinny wypijać około 1000 ml.

Jaką wodę wybrać?

Dla niemowląt i dzieci do lat 3 najlepsza jest woda źródlana lub naturalna woda mineralna. Należy wybierać te, które są niskozmineralizowane i posiadają atest.

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.

Co oprócz wody?

- Urozmaiceniem dla wody mogą być od czasu do czasu świeżo wyciskane soki owocowe lub warzywne, np. sok pomidorowy zawiera bardzo duże ilości potasu, natomiast świeżo wyciskane soki z owoców cytrusowych są bogate w witaminę C. Ze względu na zawartość dużej ilości naturalnie występującego cukru w sokach owocowych zaleca się, aby dzieci spożywały nie więcej niż pół szklanki soku w ciągu dnia, co stanowi równowagę 1 porcji owoców. Soki nie powinny być podawane dzieciom w celu gaszenia pragnienia ale mogą stanowić formę zdrowego posiłku!

- Innym zalecanym sposobem nawodnienia organizmu jest spożywanie niesłodzonych owocowych herbatek.