

Aż 60% dzieci w wieku 4-9 lat oraz aż 75% nastolatków nie dostarcza swoim organizmom wystarczającej ilości płynów, zgodnie z rekomendacjami. To obserwacje, które zmuszają nas do działania i wywołują pytanie - jak efektywnie zachęcić młodsze pokolenie do picia wody?

Woda odgrywa niezwykle ważną rolę w diecie najmłodszych. Organizmy dzieci, tak samo jak u dorosłych, składają się głównie z wody. W przypadku noworodków, niemowląt i małych dzieci, procent zawartości wody jest jeszcze wyższy niż u osób dorosłych. To sprawia, że odpowiednie nawodnienie jest kluczowe, zwłaszcza że ich organizmy dynamicznie się rozwijają. Woda źródłana zapewnia dzieciom właściwe uzupełnienie płynów. Odpowiednia ilość wody wspomaga funkcjonowanie organizmu, utrzymanie równowagi elektrolitowej oraz prawidłową pracę narządów i układów, co jest niezbędne w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju. Niedostateczne nawodnienie organizmu ma wiele negatywnych skutków. Pogarsza pracę układu krążenia, ponieważ zmniejsza objętość krwi, prowadząc do zwiększenia jej gęstości. Dodatkowo, wpływa negatywnie na pamięć krótkoterminową oraz koncentrację. Reakcje nabożce stają się powolniejsze, a uczucie zmęczenia, znużenia i osłabienia może być bardziej intensywne. Częściej odczuwany jest ból głowy, a brak apetytu utrudnia spożywanie pokarmów. Brak odpowiedniego nawodnienia zakłóca też regulację temperatury ciała. Warto zadbać o nawodnienie, aby uniknąć tych problemów zdrowotnych.

Jak zapewnić odpowiednie nawodnienie dla dziecka?

Właściwe nawodnienie ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia najmłodszych. Eksperci jednogłośnie podkreślają, że najlepszym źródłem płynów dla dzieci jest woda, która stanowi fundament nawodnienia organizmu. Istotne jest, aby zapewnić dzieciom ciągły dostęp do wody oraz zachęcać je do picia przed i po aktywności fizycznej. Można również wprowadzić wodę do diety poprzez spożywanie owoców i warzyw, takich jak arbuz czy ogórek, które są bogate w wodę. Warto unikać napojów gazowanych i słodzonych, które mogą zakłócać równowagę płynów. Zachęcanie dzieci do rozpoznawania sygnałów pragnienia wysyłanych przez organizm jest kluczowe w kształtowaniu zdrowych nawyków picia od wczesnego dzieciństwa.

Jak wybrać odpowiednią wodę dla dzieci?

Woda dla dziecka powinna być starannie dobrana na podstawie jego wieku. Należy mieć na uwadze różne kryteria, szczególnie w przypadku niemowląt i dzieci do 3-ego roku życia. Dzieci powyżej 3 roku życia mogą bezpiecznie spożywać wodę, w której zawartość minerałów mieści się w zakresie od 500 do 1500 mg/l. Zaleca się aby unikać wody oznaczonym nasyceniem dwutlenkiem węgla.

Przewaga wody źródlanej nad innymi napojami dla dzieci

Zaletą wody źródlanej w porównaniu z innymi napojami dla dzieci jest jej naturalność, brak sztucznych składników, konserwantów i dodatków smakowych. Dzięki temu stanowi ona bezpieczne źródło nawodnienia. Eliminuje ryzyko spożycia szkodliwych substancji, co sprawia, że podawanie jej dzieciom buduje zdrowe nawyki żywieniowe. Woda źródlana jest pozbawiona kalorii. Dodatkowo, nie zawiera cukru ani kwasów, które mogłyby przyczyniać się do próchnicy.

Przyzwyczajanie dziecka do picia wody źródlanej

Niestety, problem z niechęcią dziecka do regularnego picia wody często staje się wyzwaniem dla wielu rodziców. Niemniej jednak istnieje kilka skutecznych kroków, które można podjąć, aby przyzwyczaić malucha do picia zdrowej wody źródlanej. Oto kilka porad, które mogą pomóc w tej kwestii:

- Stopniowo wprowadzaj: Zamiast nagłych zmian, wprowadź wodę do diety stopniowo, zwiększając ilość co jakiś czas,
- Kreatywna prezentacja: Podawaj wodę w atrakcyjny sposób, na przykład w kubku z ulubioną postacią z bajek lub z dodatkami owoców,
- Wspólne picie: Zachęcaj do picia wody podczas posiłków, pokazując, że to naturalny nawyk,

- Wybór jakościowej wody: Wybieraj wysokiej jakości wodę źródlaną, która może być smaczniejsza,
- Pozytywne skojarzenia: Nagradzaj picie wody drobnymi przyjemnościami za pozytywne zachowanie,
- Edukacja o korzyściach: Omów, dlaczego picie wody jest ważne dla zdrowia,
- Konsekwencja: Wspieraj nawyk regularnego picia wody, bądź konsekwentny/a.

Z cierpliwością i systematycznością, picie wody może stawać się naturalnym nawykiem w życiu dziecka. Zapewnienie właściwego nawodnienia dzieci ma kluczowe znaczenie dla ich zdrowia i rozwoju. Woda źródlana, taka jak Iwoniczanka, stanowi naturalne i bezpieczne źródło nawodnienia, wpływając pozytywnie na ich zdolności koncentracji, energię oraz ogólną kondycję. Wprowadzenie nawyku picia wody może być wyzwaniem, ale poprzez systematyczność i kreatywne podejście, można pomóc dziecku wypracować zdrowe nawyki żywieniowe, które przyniosą korzyści w dłuższej perspektywie.

Źródło; Internet