

VODA

Djeca i hidratacija

Voda je od vitalnog značaja za život, sastavni je dio našeg tijela. Zastupljenost vode u tijelu odrasle osobe čini 55%, dok je kod djece znatno viši i iznosi 70%.

Voda ima više značajnih funkcija u našem organizmu. Ona regulira tjelesnu temperaturu, utječe na probavu hrane i apsorpciju hranjivih tvari, pomaže u transportu hranjivih tvari i kisika u cijelom tijelu i izlučivanje štetnih tvari urinom i znojem.

Za normalno funkcioniranje organizma važna je ravnoteža između unesene tekućine i one koja se izgubi.

Tijelo gubi vodu disanjem, mokrenjem, defekacijom i znojenjem, stoga je važno spriječiti nastanak dehidracije.

Vodu u organizam unosimo hranom, pitkom vodom i različitim napitcima (npr. prirodni sokovi, mlijeko, čajevi).

Vanjski klimatski uvjeti, vrućina, vlaga, duži boravci u prostorijama s grijanjem i prehrana s manje tekućine utječu na veću potrebu dječjeg organizma za pijenjem vode.

Potreba za unosom vode jednaka je energetske potrebama. Što su energetske potrebe veće, trebamo i više vode. Djeca imaju veće energetske potrebe, pa tako trebaju i više vode.

Dnevne potrebe djeteta za vodom:

- 1 do 2 godine starosti 1.1-1.2 l na dan
- 2 do 3 godine starosti 1.3 l na dan
- 4 do 8 godina starosti 1.6 l na dan

Ova količina uključuje i vodu koja se nalazi u hrani.

U igri se često zanemaruje osjećaj žeđi. Djecu je potrebno podsjećati da piju. Ta navika se uči od rane dobi za cijeli život. Omogućimo im vodu dostupnom.



Ne zaboravite, budite djeci uzor!
Popijte čašu vode sa svojim djetetom.



Aktiv zdravstvenih voditeljica