



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## Co miesiąc proste porady dla dbających o żywienie dzieci



Woda na pragnienie



### W tym miesiącu Woda na pragnienie

Woda jest głównym składnikiem ciała człowieka, dlatego zawartość wody w organizmie powinna być utrzymywana na stałym poziomie. Jako dorośli mamy nieograniczony dostęp do wody, podczas gdy dzieci są pod tym względem zależne od swoich opiekunów. Zaproponuj maluszkowi co jakiś czas coś do picia, ponieważ w porównaniu z dorosłymi dzieci nie mają tak dobrze rozwiniętego ośrodka pragnienia. Pamiętaj, że woda najlepiej ugasi pragnienie Maluszka! Soki i nisko-słodzone kompoty, można podawać dzieciom w niewielkich objętościach (nie więcej niż 150-180 ml dziennie). Wspólnie pomóżmy mu przyzwyczaić się do picia wody by zmniejszyć ryzyko wystąpienia późniejszych problemów z nadmierną masą ciała.



**Angelika Drozd**  
specjalista ds. żywienia

### Sposoby na zachęcenie dzieci do picia wody:

- Zaproponuj Maluszkowi wodę z dodatkiem cytryny bądź limonki, pomarańczy, mięty lub zielonego ogórka. 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.



Wydrukuj plakat

Wydrukuj plakat z praktycznymi poradami, stosuj je w praktyce i pokaż, że bierzesz udział w programie.

### Czy wiesz, że...

Dzienne spożycie płynów przez dzieci w wieku 1-3 lata w Polsce wynosi 1190 ml (co pokrywa zapotrzebowanie na poziomie 1000ml). **Woda stanowi jedynie 12% z tej ilości, a to**



\*Wg. badania TNS OBCP dla NUTRICIA. 2010

### Odpowiemy na Twoje pytania na temat żywienia



Zapytaj specjalistów  
ds. żywienia NUTRICIA  
801 16 5555



servis@nutricia.com.pl



### Dobra praktyka

Łódzki Zespól Żłobków zwiększył dostępność wody dla dzieci dzięki wprowadzeniu praktycznych dystrybutorów z wodą.





ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

# 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 okolo 1000 ml.

## Jaką wodę wybrać?

Dla niemowląt i dzieci do lat 3 najlepsza jest woda źródłana 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.