POLSKA Dziennik Bałtycki
dodatek
Gdańsk
01/02--06-13
DZ. / Nr 126

Z diety dziecka należy wyeliminować napoje zawierające cukier, konserwanty, barwniki i sztuczne aromaty

Zwykła woda jest zdrowsza dla dziecka od słodkiego soku

Woda, naturalny składnik naszej diety, gasi pragnienie, nawadnia organizm, ma neutralny smak, jest zdrowa. Nie wszyscy rodzice zdają sobie z tego sprawę i podają dziecku do picia głównie napoje słodzone. Lato, ze względu na zwiększone pragnienie, to idealna pora, aby je „odstawić" i rozpocząć naukę picia wody .

W przypadku noworodka woda stanowi blisko 80 proc. jego masy ciała. Przyjmuje się, że dzieci karmione piersią do 6 miesiąca życia powinny być dopajane jedynie w wyjątkowych okolicznościach, jak biegunka, wymioty, zaparcia czy wysoka temperatura, a po 6 miesiącu przyjmować wodę wraz z innymi potrawami, jak zupki czy soczki. W przypadku dzieci karmionych mieszanką modyfikowaną od 6 do 8 razy na dobę woda może być podawana kilka razy w ciągu dnia, najlepiej w przerwie między posiłkami. - Niemowlęta powinny dostawać od 100 do 120 ml wody dziennie na każdy kilogram masy ciała - tłumaczy Iwona Gryszkin, dietetyk dziecięcy. - Z kolei dzieci w wieku 1-3 latka powinny wypijać już około 1, 3 litra wody na dobę.

Zapotrzebowanie na wodę wzrasta latem, kiedy pocąc się tracimy niezbędne minerały. Dorośli sięgają wtedy po wody wysokozmineralizowane. Nie są one jednaj zalecane do podawania niemowlętom i małym dzieciom.

- Wątroba oraz nerki najmłodszych nie poradzą sobie z rozkładem związków chemicznych i soli mineralnych - uzasadnia dietetyczka.

Dlatego do przygotowywania posiłków i pojenia powinno używać się krystalicznie czystej wody źródlanej, przebadanej pod kątem bezpieczeństwa dla niemowląt. Na tej bazie powinno przyrządzać się mleko, kaszki, zupki i herbatki.

Zawartość składników mineralnych w wodzie nie powinna przekraczać 500 mg/l. Bezpieczny produkt posiada atest Państwowego Zakładu Higieny oraz pozytywną opinię Centrum Zdrowia Dziecka. Przebadana, dobrej jakości woda na etykiecie zawiera dokładny skład oraz zawartość minerałów.

Maluchom należy podawać wodę niegazowaną, niskozmineralizowaną o obniżonej zawartości sodu. Wielu rodziców skłania się do dopajania dziecka nocą mlekiem albo słodzonymi płynami. Takie działanie prowadzi do wzrostu wystąpienia próchnicy, a maluch przyzwyczajony do smaku cukru nie nabierze zwyczaju picia wody. O wiele zdrowiej podawać maluchowi czystą wodę.

Co więcej, powinniśmy od najmłodszych lat wyeliminować z jego diety napoje zawierające nie tylko cukier, ale również konserwanty, barwniki i sztuczne aromaty.

(jog)