

# Zdrowa alternatywa dla słodkich napojów i soków

**WODA.** Dzieci muszą pić o wiele częściej niż osoby dorosłe

**C**zęste picie wody małymi łykami jest najlepszą metodą nawodnienia organizmu w ciepłe dni. Jest to zdrowsza alternatywa dla słodkich napojów czy dosładzanych cukrem soków. Wodę, najlepiej mineralną, powinniśmy podawać dzieciom zawsze, gdy poczują pragnienie.

Niemowlęta karmione wyłącznie piersią nie potrzebują żadnych dodatkowych płynów. Gdy jednak w ich diecie pojawiają się nowe pokarmy, należy pomyśleć także o włączeniu innych napojów, najlepiej właśnie wody. Zdaniem specjalistów, niemowlęta do końca pierwszego roku życia dla prawidłowego rozwoju powinny otrzymywać ok. 100-120 ml wody na kilogram masy ciała. Powinna to być woda niskozmineralizowana i niskosodowa. W tym okresie u dzieci kształtują się jeszcze nerki, dlatego ich organizmy mogą źle przyjmować wodę z dużą ilością minerałów. Wody niskozmineralizowane zawierają poniżej 500 mg rozpuszczonych składników mineralnych w jednym litrze. Dzie-



FOT. 123RF

**Maluchy mają szybszą przemianę materii i szybciej się odwadniają**

ciom poniżej szóstego miesiąca życia podajemy wyłącznie wodę przegotowaną.

Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi, starsze dzieci, o wadze do 10 kg, powinny otrzymywać codziennie 100 ml wody na każdy kilogram. Na każdy z dziesięciu kolejnych kg wagi potrzebują po 50 ml, a powyżej 20 kg – po 20 ml na każdy kg (z uwzględnieniem pokarmów zawierających wodę, np. mleka, zup, jogurtów, herbatek, owoców itd.).

Maluchy, które mają ponad dwa lata mogą już pić wodę średnizmineralizowaną, należy jednak wprowadzać ją do diety stopniowo.

Instytut Żywności i Żywienia przypomina, że dzieci w wieku od 4 do 6 lat potrzebują już 1700 ml wody, a od 7 do 9 lat ok. 1900 ml. Powyższe dane obejmują całościowe zapotrzebowanie na wodę w ciągu dnia, łącznie z posiłkami i innymi napojami.

**(DD)**