



ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYWANIA WODY PRZEZ UCZNIÓW

Niniejsze zalecenia, dotyczące spożywania wody przez uczniów zostały opracowane m.in. na podstawie materiałów WHO (World Health Organization- Światowa Organizacja Zdrowia), Panelu ds. Produktów Dietetycznych, Żywnienia i Alergii Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA, 2010) oraz raportu „Wise up on water” Water UK, 2006.

WODA JEST NIEZBĘDNA DO ŻYCIA

Konieczność regularnego nawadniania organizmu jest jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka. Dzieci i młodzież są szczególnie narażone na odwodnienie, ponieważ np. w porównaniu z osobami dorosłymi tracą więcej wody przez powierzchnię skóry w stosunku do masy ciała, w dodatku rzadziej odczuwają pragnienie.

Zaleca się zastępowanie wodą słodkich napojów, które z jednej strony dają uczucie sytości i sprawiają, że dziecko nie ma ochoty na pełnowartościowy posiłek, z drugiej z kolei strony dostarczają wielu kalorii, zwiększając prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. Wobec faktu gwałtownego narastania zjawiska otyłości wśród dzieci i dorosłych konieczne jest zastąpienie wodą słodkich napojów, w tym tzw. napojów energetyzujących.

Z wyżej wymienionych względów woda, a w szczególności woda niegazowana jest zalecana przez pediatrów jako podstawowy napój dla dzieci i młodzieży. **Udowodniono również, że regularne picie wody poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania, w efekcie przyczyniając się do poprawy wyników w nauce.**

ODWODNIENIE JEST GROŻNE DLA ŻYCIA!

OTO PIERWSZE OBJAWY:

- osłabienie;
- zawroty głowy;
- suchość w ustach;
- obniżenie koncentracji;
- wypieki na twarzy;
- podwyższenie temperatury ciała;
- przyspieszona akcja serca;
- zmęczenie;
- mała objętość i ciemny kolor moczu.



JAK PIĆ WIĘCEJ WODY:

- wodę należy dostarczać organizmowi regularnie, małymi porcjami w ciągu całego dnia, nawet w przypadku braku odczuwania pragnienia;
- obniżenie koncentracji, przyspieszona akcja serca, wypieki na twarzy, podwyższenie temperatury ciała, zmęczenie, ból głowy - to wczesne objawy odwodnienia, należy pić wodę, zanim pojawią się te objawy;
- szklankę wody należy wypijać zaraz po przebudzeniu oraz przed i w czasie posiłku;
- osoby nieprzyzwyczajone do picia wody, powinny spróbować zastąpić wodą jeden inny napój w ciągu dnia i robić to coraz częściej;
- osoby, które wolą ciepły napój od zimnej wody mogą pić ciepłą wodę np. ze świeżą miętą i kawałkiem owocu- pomarańczy, cytryny lub limonki;
- butelkę z wodą o pojemności 0,3 lub 0,5 litra warto nosić zawsze przy sobie, z kolei pustą butelkę można uzupełniać wodą z kranu;
- w czasie ćwiczeń fizycznych wodę należy pić w odstępach co 10-15 minut, przy czym picie wody należy rozpocząć przed jej utratą w procesie pocenia.
- warto zamawiać wodę do posiłków jedzonych poza domem.



NORMY SPOŻYCIA WODY:

	DZIECI 9- 13 LAT	MŁODZIEŻ 14-18 LAT	DOROŚLI
mężczyźni/ chłopcy	2,1 litra dziennie	2,5 litra dziennie	2,5 litra dziennie
kobiety/ dziewczęta	1,9 litra dziennie	2 litra dziennie	2 litra dziennie

