

# PITNÝ REŽIM PŘEDŠKOLÁKŮ

## Co mají děti pít?

Základem pitného režimu dětí by měla být kvalitní voda s obsahem rozpuštěných látek do 500 mg/l. Lepší je samozřejmě podzemní voda, která není ovlivněná civilizačními faktory, např. používáním hnojiv, čisticích prostředků, hormonů, které se dostávají do povrchových vod, ze kterých se vyrábí voda z vodovodu. Ideální je tedy balená pramenitá nebo minerální voda, která je vždy podzemní. Děti by měly pít vodu bez bublinek. Oxid uhličitý totiž dráždí dětský žaludek, může způsobovat jeho překyselení, nadýmaní či říhání. Mnohem dříve se dostaví pocit, že jsme uhasili žízeň a nevypijeme tolik, kolik tělo potřebuje. Většina minerálek i pramenitých vod, už je dnes k dostání i v neperlivé verzi.

Sladkým nápojům by se děti měly vyhýbat. Cukr škodí dětským zubům a způsobuje obezitu. Děti, které bojují s nadváhou nebo mají cukrovku, by sladké nápoje neměly pít vůbec. Platí také, že čím méně si děti na sladké navyknou, tím méně ho budou vyžadovat v dospělosti. Pouze z důvodů chuťových je možné doplnit pitný režim ochucenými vodami, málo slazenými. Obsah cukru a sycení oxidem u balených vod je vždy uvedený na etiketě

Naprostο nevhodné jsou pro děti nápoje obsahující kofein, tedy káva, silný černý čaj nebo kolové nápoje.

## Dítě není velbloud

Kolik toho má dítě vypít, záleží na váze, věku, pohlaví, činnosti, zdravotním stavu, počasí atd. Potřebu tekutin zvyšuje horko, vlhko, sport, horečka, průjmy nebo třeba i suchý vzduch v místnosti. Do celkového příjmu tekutin se počítá také to, co dítě sní, např. řídké polévky, ovoce a zelenina. Naopak mléko není nápoj, ale jídlo.

### Tabulka potřeby tekutin podle věku a váhy:

Potřeba vody	na kg/den v ml	hmotnost v kg	potřeba vody v ml
2 roky	125	14	1750
5 let	100	18	1800
8 let	80	25	2000
11 let	75	35	2625
14 let	55	55	3025
16 let	50	63	3150

*(podle B. Nejedlého, 1999)*

## Co se v mládí naučíš ...

Čím jsme mladší, tím více vody naše tělo obsahuje, u novorozenců činí podíl až 77 %, dítě do 7 let asi 63 %. Malé děti tedy mnohem rychleji pocítí důsledky nedostatku tekutin. Žízeň znamená pro tělo stres. K udržení dostatečného množství tekutin nestačí pít jen při pocitu žízně, ale je třeba pít pravidelně a vědomě. Signálem, že máme nedostatek vody je např. sucho v ústech nebo tmavá moč. Děti jsou nesoustředěné a nepozorné, mohou mít problémy ve škole, špatně se učit. Pokud nejsou tekutiny průběžně nahrazovány, dochází ke snížení objemu krve. Klesá srdeční výkon, děti jsou unavené, snižuje se průtok krve důležitými orgány a zhoršuje se nervosvalová koordinace. Negativně je ovlivněna i činnost centrální nervové soustavy.

Jelikož malé děti mají potlačený pocit žízně a nemívají tedy potřebu pít, je důležité naučit je návyky pitného režimu co nejdříve, určitě ještě v předškolním věku. Řídí se jimi pak celý život. Je to stejné, jako když dítě učíte čistit si pravidelně zuby nebo mýt si ruce. Víme, že děti rády kopírují své rodiče, proto je třeba jít příkladem a pít často a po malých doušcích. Je nutné dohlédnout na to, aby dítě vždy mělo nápoj po ruce. Tekutiny patří ke každému jídlu, zapomeňte na mýtus, že u jídla se pít nemá. Každá matka má dohlédnout na to, aby se ráno dítě nasnídalo a napilo. Tento rituál by měli respektovat i prarodiče, kterým rodiče vnoučata svěří.

### **ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PITNÉHO REŽIMU:**

- 1. Pijte dostatečně, ideální je 1,5 – 2 l denně**
- 2. Pijte pravidelně, nečekejte na pocit žízně, to už je pozdě**
- 3. Pijte více při sportu, vysokém pracovním nasazení nebo v horkém počasí**
- 4. Pijte kvalitní minerální nebo pramenitou vodu, nejlépe s nízkým až středním obsahem minerálů**
- 5. Mléko a kakao jsou spíše výživou než nápojem, do pitného režimu se nezapočítají**
- 6. Vyhybejte se limonádám s vysokým obsahem cukru**
- 7. Udržujte pestré složení tekutin**