Karta nawodnienia dla dziecka



Dlaczego to ważne

- Dzieci odwadniają się szybciej niż dorośli i słabiej odczuwają pragnienie
- Nawet łagodne odwodnienie pogarsza koncentrację, pamięć i nastrój oraz nasila zmęczenie
- W szkole dzieci często piją za mało – warto im to ułatwić i przypominać

Ile płynów dziennie (łącznie z wodą z jedzenia)

2-3 lat	około 1,3 litra
4-8 lat	około 1,6 litra
9-13 lat	dziewczynki około 1,9 litra chłopcy około 2,1 litra
14 lat i więcej	jak u dorosłych – około 2-2,5 litra

Co dziecko powinno pić?

Podstawa:
woda (można urozmaicić plasterkiem cytryny, owocami jagodowymi, miętą)

Do bilansu liczą się też:
mleko, napary ziołowe dla dzieci, zupy oraz warzywa i owoce bogate w wodę

Ograniczaj:
słodkie napoje gazowane, soki w dużych ilościach, napoje energetyzujące (nieodpowiednie dla dzieci)

Sygnały, że dziecko pije za mało:

- ból głowy
- rozdrażnienie, płaczliwość i rozkojarzenie po powrocie ze szkoły
- trudność ze skupieniem nad zadaniami
- ciemny, intensywnie zabarwiony mocz i rzadkie wizyty w toalecie
- zmęczenie



Tipy na co dzień:

- ulubiony bidon w plecaku – dziecko chętniej pije z „własnej” butelki
- woda zawsze na stole do posiłków - picie staje się nawykiem
- wieczorem wspólnie umyjcie i napełnijcie bidon na następny dzień
- zamiast walki o ograniczanie ekranów – najpierw szklanka wody i sprawdzenie, czy pomaga

Materiał edukacyjny. Jeśli dziecko pije bardzo dużo i wciąż jest spragnione lub ma inne niepokojące objawy, skonsultuj się z pediatrą.

LIBRUS RODZINA