

Woda w diecie dziecka

Czysta woda powinna być codziennym elementem diety naszych dzieci. Słodkie i gazowane napoje to zbędne kalorie, ryzyko rozwoju próchnicy, a w przyszłości także otyłości, cukrzycy, nadciśnienia czy osteoporozy.

TEKST
RENATA KRZYSZKOWSKA



Woda reguluje temperaturę ciała, uczestniczy w procesach oddychania, umożliwia transport i przyswajanie substancji odżywczych oraz przemianę pożywienia w energię, usuwa zbędne produkty przemiany materii, chroni ważne dla życia narządy i amortyzuje stawy. Nawet niewielkie odwodnienie może być groźne. Najpierw stajemy się ospali, mamy trudności z koncentracją. Potem mogą się pojawiać mdłości, bóle głowy, podwyższone tętno i uczucie chronicznego zmęczenia. Ponieważ więcej krwi przepływa przez skórę, a mniej przez narządy wewnętrzne ich czynność ulega osłabieniu. Bez pożywienia można przeżyć nawet kilka tygodni, bez wody zaledwie kilka dni.

H₂O to jest to!

– Dzieci, ze względu na większe uwodnienie ustroju oraz mniej dojrzałe mechanizmy oszczędzania wody, są bardziej narażone na odwodnienie niż dorośli. Dlatego już od samego początku należy je uczyć zaspokajania pragnienia dobrą wodą źródlaną, a nie różnego typu słodzonymi napojami sprzyjającymi otyłości oraz rozwojowi próchnicy – mówi dr Maria Kotowska z Kliniki Gastroenterologii i Żywienia Dzieci warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Zapotrzebowanie na wodę zależy od wielu czynników, takich jak: wiek i masa ciała, warunki klimatyczne, stan zdrowia czy aktywność fizyczna. U niemowląt w pierwszej połowie roku dobowe zapotrzebowanie na wodę

wynosi ok. 700 ml; w drugiej połowie ok. 800 ml. Dzieci w wieku od 1 do 3 lat potrzebują 1300 ml wody dziennie; od 4 do 6 lat – 1700 ml. Dzieci w wieku od 7 do 9 lat powinny już wypijać 1900 ml na dobę. U starszych dzieci, tj. od ok. 10. roku życia ilość spożywanej wody zależy od płci. Chłopcy (10–12 lat) powinni pić dziennie 2400 ml wody, a dziewczynki 2100 ml. Chłopcy pomiędzy 13. a 15. rokiem życia – ok. 3000 ml wody, a dziewczynki w tym samym wieku ok. 2200 ml dziennie. Starsze dzieci powinny pić nie dużo mniej niż dorośli. Chłopcy w przedziale wiekowym 16–18 lat potrzebują dziennie aż 3300 ml wody, zaś dziewczynki – ok. 2300 ml. Należy pamiętać, że na każdy stopień wzrostu tem-

peratury ciała powyżej 37 konieczne jest zwiększenie podaży wody o 100–150 ml na dobę. Przy wzmożonym wysiłku fizycznym zaleca się przyjmowanie 1 ml wody na 1 kalorię zużytej przez organizm energii. Także upał znacznie zwiększa nasze zapotrzebowanie na wodę, która powinna być systematycznie uzupełniana.

Przykład idzie z góry

Dr Maria Kotowska radzi, by spośród wód mineralnych wybierać raczej te średnio zmineralizowane, by nie zaburzać gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu. Dzieci do szóstego miesiąca życia powinny pić wodę źródlaną. Dopiero po ukończeniu sześciu miesięcy, możemy włączyć do diety naturalną wodę mineralną. Dzie-

Jak zachęcić dziecko do picia wody radzi Małgorzata Steinborn – psycholog, psychoterapeuta

Zachęcaj swoim przykładem

Dziecko w wieku przedszkolnym uczy się przez naśladownictwo. Rodzic jest dla niego modelem, którego zachowania chce naśladować. Głośno opowiadaj dziecku o swoich pozytywnych doznaniach, kiedy pijesz wodę – np. lubisz ją, dodaje ci sił, orzeźwia cię. Dziecko, chcąc poczuć to, co Ty, będzie chciało za Twoim przykładem napić się takiej samej wody i poczuć te same doznania: „Pij wodę jak mama i tata”.

Pokazuj dziecku konkretne korzyści z picia wody

Dziecko w wieku przedszkolnym myśli za pomocą obrazów. Pamiętaj, aby opisywać dziecku szczegóły – jest to zgodne z kierunkiem jego stopniowego rozwoju myślenia w tym wieku: od konkretnego do abstrakcyjnego. Zachęcając do picia wody, opisz dziecku, co dzięki temu zmieni się w jego ciele. Mów konkretnie, prostymi zdaniami, zamiast „będziesz mądrzejszy”

– „twoja głowa będzie mądrzejsza”.

Mów o swoich emocjach

Przekaz emocjonalny pochodzący od rodzica ma bardzo silny wpływ na zachowanie dziecka i może pozytywnie wpłynąć na utrwalenie nawyku picia wody. Zwracaj się do dziecka przez pryzmat swoich odczuć: „Kocham cię i zależy mi bardzo...”. Następnie wyjaśnij, dlaczego chcesz, aby twoje dziecko piło wodę. Na koniec powiedz, jakie emocje to u ciebie wywoła: „Będę się cieszyć...”.

Chwal głośno dziecko za wypicie wody

Dziecko, które słyszy, że jest doceniane i rodzice są z niego dumni, ma wyższe poczucie własnej wartości, świadomość sukcesu, a przez to większą motywację do danego działania. Po wypiciu wody przez dziecko pochwal je bardzo głośno, chwalcąc podnieść je wysoko i zawołaj: „Brawo!”.

Uśmiechnij się, gdy pijesz wodę

Optymistyczne nastawienie do picia wody zachęci do niej dziecko. Sposób sprawdza się również u dzieci starszych. Pokaż

dziecku, że picie wody sprawia ci radość – uśmiechem, energiczną postawą ciała, radosnym okrzykiem. Patrząc, jak ty się cieszysz, będzie miało ochotę zrobić o samo.

Zamień wodę w magiczny napój

Przedszkolaki uwielbiają zabawę z magicznymi czarami. Magiczny napój jest atrakcyjny, ponieważ dziecku kojarzy się ze światem baśni. Śmiech jest dodatkowo bardzo przyjemnym dla dziecka doznaniem. Powiedz dziecku, że woda, którą za chwilę wypijesz, ma niezwykle właściwości. Każdego, kto ją wypije, wypełnia ogromny śmiech. Po napiciu się wody, śmieje się najgłośniej, jak potrafisz. Zachęć dziecko do spróbowania, o efekt magii możesz być spokojny.

Wprowadź system nagród za picie wody

System nagród jest dla dziecka bardzo motywujący. Ważne, by nagrody były konkretne – nie oceny, kreseczki czy opisy, a realne drobiazgi. Za każdą udaną próbę wypicia wody nagradzaj dziecko jedną niewielką nagrodą, np. naklejką, żetonem, wyciętą z papieru uśmiechniętą buźką. Możecie umówić się, że

po tygodniu nagrody się sumują w jedną większą, np. rodzinny wypad do parku rozrywki.

Pozwól dziecku kupić wodę

Dziecko w starszym wieku przedszkolnym potrzebuje samodzielności, ponieważ ona kształtuje jego poczucie wartości. Kiedy pozwoliś dziecku samodzielnie wybrać butelkę wody, jest większa szansa, że wypije później jej zawartość. Zabierz dziecko na wspólne zakupy. Powiedz, że będzie mogło też kupić sobie butelkę wody i wybrać taką, jaka mu się spodoba.

Niech picie wody będzie rytuałem

Dziecko potrzebuje stałości i przewidywalności. Dzięki rytuałom wie, czego się spodziewać i jak zachowywać. Wtedy czuje się pewniejsze. Chętnie sięgnie po wodę, jeżeli stanie się stałym elementem dnia, a przy okazji formą zabawy rodzinnej.

Nie zniechęcaj się

Bądź cierpliwy w zachęcaniu dziecka do picia wody. Dziecko musi spróbować wody co najmniej kilka razy, zanim przyzwyczai się do jej smaku i ją polubi. Zaczynaj naukę od małych ilości (nawet kilku łyków).

ciom z nadciśnieniem i chorobami nerek zaleca się spożywanie wód niskosodowych, a dla tych z „nadkwaśnością” – wód z dużą zawartością wodorowęglanów. Należy pamiętać też, że najlepsze wzorce przekazują dzieciom ich rodzice. Codziennie powinniśmy uczyć dziecko prawidłowych nawyków żywieniowych, aby wykształcić je u naszych pociech. Dlatego zaleca się picie wód źródłanych i mi-

neralnych wszystkim osobom w najbliższym otoczeniu malucha – pijmy wodę w obecności dziecka, zabierajmy ją ze sobą na wycieczki, place zabaw i dbajmy o to, by dziecko zawsze miało do niej dostęp. Nie czekajmy na wystąpienie odruchu pragnienia u dziecka podczas gier i zabaw, lecz w trakcie aktywności systematycznie „podsuwajmy” mu butelkę, aby małymi porcjami uzupełniać pojawiające się niedobory. ■