

Čuvanje djece

i dječje zdravlje

INFORMATIVNI LIST ZA RODITELJE



Voda – Piće za djecu

Voda i, u nešto manjoj mjeri, mlijeko su jedino što djeca trebaju piti da bi bila hidrirana i zdrava. Adekvatna hidracija je naročito važna za djecu jer se mogu lako razboljeti kada dehidriraju.

Zašto je voda najbolja

Ljudima je voda potrebna jer pomaže probavu, čisti organizam, omogućava tijelu da reguliše vlastitu temperaturu i sprečava dehidraciju. Djeca su podložnija dehidraciji djelimično zbog toga što se više znoje i zbog toga što se dječji organizam više zagrije tokom fizičkih aktivnosti.

Isto tako, djeca često ne primjete ili ne obrate pažnju na simptome koji ukazuju na dehidraciju (npr. glavobolja, nadraživost, vrtoglavica ili zamor). Kod djece, dehidriranost se može vrlo lako pretvoriti u vrućicu, toplotni udar ili neku ozbiljniju bolest. Djecu treba upozoravati i podsjećati da svakodnevno piju adekvatnu količinu vode.

I mlijeko je važno piće za djecu jer sadrži veliku količinu kalcijuma potrebnog organizmu ali voda bi trebala biti glavni izvor hidracije djece.

Problem "slatkih pića"

Pod "slatkim pićima" se podrazumjevaju sokovi, voćni sirupi, aromatizirano mlijeko, aromatizirana kisela voda, sportski napici, energijski napici, voćni sokovi i voćni džusevi. Pored svih ovih napitaka kojih je sve više na tržištu, djeca se vrlo lako udaljavaju od pića koje je za njih najbolje – a to je voda. Slatka pića ne samo što su nepotrebna, nego mogu uzrokovati razne zdravstvene probleme uključujući prekomjernu težinu, kvarenje zuba, proljev, lošu ishranu, smanjen apetit ili probirljivost u ishrani.

Poticanje da se pije voda

Djeci uvijek treba omogućiti neograničen pristup vodi. Kada djeca vide da drugi ukućani, naročiti roditelji, piju vodu i ona će uvidjeti da je konzumiranje vode nešto sasvim normalno i prihvatljivo.

- Učite djecu da piju prije nego što osjete žeđ. U trenutku kada vam dijete kaže da je žedno, ono je već tada djelimično dehidriralo.
- Obezbjedite djetetu da pije vodu prije, tokom i poslije igranja i sa svakim obrokom i užinom.
- Pazite na simptome dehidriranosti. Upozoravajući simptomi su zamor, vrtoglavica, razdraženost, ne mokrenje ili suhe pelene duže od šest sati, tamna mokraća sa mirisom neugodnijim nego inače, suha usta i usne i plač bez suza.

Ukoliko se djeci voda ne sviđa zbog nedostatka ukusa pokušajte nešto od sljedećeg:

- Dodajte krišku limuna ili naranče ili dodajte aromu pepermintu vodi.
- Zamrznite komadiće isjeckanog voća i dodajte ih u vodu za vrijeme obroka ili užine.

Ukoliko ipak odlučite da uključite slatka pića u ishranu u vašoj porodici:

- Nastojte izabrati 100 procentne voćne sokove koji sadrže vlakna.
- Izbjegavajte držati slatka pića u kući i ograničite ih na jednu malu čašu dnevno.

Ovaj informativni list za roditelje na raspolaganju je na različitim etničkim jezicima a može se skinuti sa internet stranice Early Childhood Connections www.ecconnections.com.au

INICIJATIVA

The **Royal Children's Hospital** Melbourne
Centre for Community Child Health

PODŽALI KROZ SUBVENCIJU
ZA OBRAZOVANJE

Johnson & Johnson
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICES
Health Care for Life

PODRŠKA NACIONALNO VIJEĆE
ZA AKREDITACIJU OBDANIŠTA

Waiting Children First
NCAC
National Children's
Accreditation Council Inc.

PODRŠKA VLADA AUSTRALIJE
ODJEL ZA PORODICU,
STANOVANJE DRUŠTVENE
USLUGE I DOMOROĐAČKE
POSLOVE