

Dječja skrb

i zdravlje djeteta

INFORMATIVNA BROŠURA ZA RODITELJE



Voda – piće za djecu

Voda – i do manje mjere mlijeko, jedino je piće koje je djeci potrebno za rehidraciju i zdravlje. Adekvatan unos tekućine posebno je važan za djecu, koja se mogu brzo razboljeti zbog dehidracije.

Zašto je voda najbolje piće

Voda je ljudima potrebna da bi poboljšala probavu i eliminirala otpadne tvari iz organizma, da bi omogućila regulaciju tjelesne temperature i spriječila dehidraciju. Djeca su izložena većem riziku od dehidracije od odraslih osoba, djelomično zato što im je znojenje slabije regulirano i zbog toga što im se tijelo tijekom aktivnosti više zagrijava. Djeca također često puta ignoriraju ili ne primjećuju simptome dehidracije (poput glavobolje, razdražljivosti, vrtoglavice ili umora). Dehidracija u djece može naglo preći u toplinsku iscrpljenost, toplinski udar ili u ozbiljnije zdravstvene probleme. Djecu se mora podsjećati i ohrabrivati da svakodnevno unose adekvatnu količinu vode. Mlijeko je također važno piće za djecu, budući da ono većinski pokriva dnevnu potrebu za kalcijem kod djece, ali bi voda svejedno za njih trebala biti osnovno piće.

Problem sa slatkim napitcima

Termin 'slatki napitak' uključuje slatka pića poput kordijala, aromatiziranog mlijeka, aromatizirane mineralne vode, sportskih napitaka, energetskih napitaka, te voćnih napitaka i voćnih sokova. Sa svakodnevnim povećanjem asortimana ovakvih napitaka na tržištu, djecu je lako odvratiti od pića koje je za njih najzdravije – vode. Ne samo da su slatki napitci nepotrebni, njihova konzumacija može dovesti do većeg broja zdravstvenih problema kod djece, uključujući debljanje, zubni karijes, proljev, neishranjenost, nedostatak apetita i izbirljivost u svezi hrane.

Kako ohrabriti unos vode

Djeca bi uvijek trebala imati neograničen pristup pitkoj vodi. Veća je vjerojatnost da će djeca prihvatiti vodu kao normalno i adekvatno piće, ako vide da je konzumiraju i ostali članovi obitelji – pogotovo roditelji.

- Naučite djecu da piju prije no što počnu osjećati žeđ. Kada ožeđaju, već su djelomično dehidrirani.
- Ponudite djeci vodu prije, za vrijeme i nakon igre, te uz jela i obroke.
- Pripazite na sve simptome dehidracije. Znači upozorenja uključuju: umor, vrtoglavicu, razdražljivost, nedostatak mokrenja/suhoću pelene tijekom više od šest sati, mokraću koja izgleda tamnija ili zaudara više nego obično, suhoću usta i usana i nedostatak suza tijekom plača.

Ako se djeca žale na okus vode, pokušajte:

- Dodati kriške limuna ili naranče, ili pak grančicu pepermint.
- Zamrznuti komadiće voća u kutijama za led i dodati ih u vodu koju ćete im ponuditi za vrijeme obroka ili jela.

Ako se odlučite uključiti neke od slatkih napitaka u obiteljski režim ishrane:

- odaberite voćne sokove koji su 100% napravljeni od voća i sadrže biljna vlakna
- nemojte držati slatke napitke u kući, razvodnite sokove koje servirate i ograničite ih na jednu manju čašu na dan.

Ova informativna brošura za roditelje dostupna je na nekoliko jezika i možete je naći na "Early Childhood Connections" internet stranici, na adresi: www.ecconnections.com.au

INICIJATIVA



UZ PODRŠKU OBRAZOVNOG
FONDA



UZ PODRŠKU NACIONALNOG
VIJEĆA ZA AKREDITACIJU
PRUŽATELJA DJEČJE SKRBI



UZ PODRŠKU AUSTRALSKE VLADE
– MINISTARSTVA ZA OBITELJ,
STAMBENA PITANJA, DRUŠTVENE
USLUGE I PITANJA AUTOHTONOG
STANOVNIŠTVA