

## Arkusz faktów dotyczących zapotrzebowania dzieci na wodę

### Dlaczego potrzebujemy wody

Woda stanowi około 60% naszego organizmu. Jest niezbędna dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Woda jest częścią naszych komórek ciała, krwi, niezbędna jest w procesie trawienia i usuwania odpadów. Ponadto woda stanowi „smarowidło” dla stawów. Bez wody możemy przeżyć zaledwie kilka dni.

Niedobór wody może doprowadzić do odwodnienia i następujących objawów:

- Zmęczenie
- Bóle głowy
- Suchość w ustach
- Osłabienie mięśni
- Zawroty głowy
- Zawroty głowy

### Ile wody potrzebujemy?

Nasze zapotrzebowanie na wodę zależy od rozmiaru naszego ciała, stopnia aktywności fizycznej, pogody i spożycia kafeiny. Większość kobiet i mężczyzn potrzebuje od 8 do 12 filiżanek wody dziennie. Dzieci potrzebują jej mniej, ponieważ są mniejsze.

Około 70%-80% całości spożywanej wody pochodzi z wody pitnej i innych napojów; resztę pobieramy z pokarmów. Poniższa tabelka ukazuje zalecane ilości napojów, które dzieci i młodzież powinny wypijać każdego dnia.

Przedział wieku	Wystarczające spożycie napojów
1 - 3 lat	ok. 4 kubków
4 - 8 lat	ok. 5 kubków
9-13 lat	ok. 8 kubków dla chłopców ok. 7 kubków dla dziewcząt
14-18 lat	ok. 11 kubków dla chłopców ok. 8 kubków dla dziewcząt

### Napoje słodzone cukrem i soki

Dzieci wypijające zaledwie parę porcji napojów słodzonych cukrem każdego dnia są bardziej zagrożone nadwagą. Dieta takich dzieci jest zwykle mniej zdrowa i uboga w ważne składniki odżywcze. Na przykład piją one mniej mleka, w ten sposób nie otrzymując dostatecznych ilości wapnia niezbędnego dla zdrowego wzrostu kości. Ponieważ dzieci wciąż rosną, ten brak składników odżywczych ma trwałe skutki zdrowotne. Dotyczy to nie tylko napojów gazowanych, lecz również napoje na bazie soku o zawartości soku mniej niż 100%.

Soki owocowe zawierają duże porcje istotnych witamin i minerałów, lecz również mnóstwo cukru. W rezultacie, pijąc sok zamiast zjedzenia owocu dzieci pochłaniają więcej kalorii, a są mniej syte. Ponadto niektóre soki są bardzo kwaśne i podobnie jak napoje w puszkach, mogą uszkodzić zęby.

## **Rola kofeiny**

Kofeina jest stymulantem dla dzieci, podobnie jak dla dorosłych. Nadmiar kofeiny może wpłynąć na zachowanie dziecka, powodując nerwowość, zaburzenia żołądka, bóle głowy, trudności ze skupieniem się i spaniem, przyspieszenie akcji serca i ciśnienia krwi.

Ponadto, kofeina powoduje utratę wody z organizmu, co może doprowadzić do odwodnienia. Napoje z kofeiną są szczególnie niekorzystne przy wysokich temperaturach, kiedy dzieci muszą uzupełnić większe straty wodą spowodowane poceniem się. Dlatego dzieci powinny unikać nawet napojów gazowanych w puszkach, jeżeli zawierają one kofeinę.

## **Przechodzenie na wodę (i inne bezcukrowe napoje)**

Jednym z powodów popularności napojów gazowanych w puszkach i napojów owocowych jest fakt, że są one słodkie i aromatyzowane. Dlatego przejście na wodę może się wydać mało atrakcyjną propozycją. A oto sposoby zwiększenia ilości wody wypijanej przez dziecko:

- Zadbaj o to, aby pod ręką była tylko woda i inne niesłodzone napoje.
- Trzymaj wodę w lodówce
- Wciśnij do niej trochę soku z cytryny lub limonki
- Stopniowo przechodź z soku na wodę mieszając sok z wodą. Przygotowując taką mieszankę za każdym razem zwiększaj proporcję wody.
- Przygotowuj napoje z mieszanek w proszku bez dodatku cukru i unikaj mrożonej herbaty z kofeiną.

## **Woda butelkowana, a woda z kranu**

Wielu ludzi boi się o jakość wody z kranu i w związku z tym woli pić wodę butelkowaną. Jednak w Stanach Zjednoczonych nie ma żadnych dowodów, że woda butelkowana jest bezpieczniejsza lub zdrowsza od wody z kranu. Ponadto, woda z kranu musi spełniać surowe wymogi federalne. Woda butelkowana nie musi spełniać tych samych norm. Co więcej, część wody butelkowanej to zwykła woda z kranu.

## Piśmiennictwo:

- Enns CW, Mickle SJ, Goldman JD. Trends in Food and Nutrient Intakes by Children in the United States. *Family Economics & Nutrition Review*. 2002;14(2):56.
- Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes: Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington, DC: National Academy of Sciences; 2004:4-8.
- KidsHealth. Caffeine and your child. [http://www.kidshealth.org/parent/nutrition\\_fit/nutrition/caffeine.html](http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/nutrition/caffeine.html). Accessed October 13, 2005.
- Lalumandier JA, Ayers LW. Fluoride and bacterial content of bottled water vs tap water. *Arch Fam Med*. Mar 2000;9(3):246-250.
- Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*. Feb 17 2001;357(9255):505-508.
- NSF International. The Facts about Bottled Water. *Water Safety Kit* [Accessed October 16, 2005.]
- Park YK, Meier ER, Bianchi P, Song WO. Trends in children's consumption of beverages: 1987-1998. *Family Economics and Nutrition Review*. 2002;14(2):69-79.
- Vangsness S. Tap water or bottled: which is better? [http://www.brighamandwomens.org/healthweightforwomen/special\\_topics/intelihealth0804.asp](http://www.brighamandwomens.org/healthweightforwomen/special_topics/intelihealth0804.asp). Accessed October 16, 2005.