

Consortium to Lower Obesity  
in Chicago Children  
**clocc**  
▲



4 porcje wody dziennie

Wprowadź zasadę 5-4-3-2-1

Wyjaśnij, że dzisiaj omówimy przyczyny, dla których należy wypijać cztery porcje wody każdego dnia, i jak się do tego praktycznie zabrać.

Akcja informacyjna 5-4-3-2-1 Go! została opracowana przez Konsorcjum na Rzecz Zmniejszenia Otyłości Dzieci Chicago przy Children's Memorial Hospital

- ★ 5 porcji owoców i warzyw dziennie
- ★ **4 porcje wody dziennie**
- ★ 3 porcje niskotłuszczowego nabiału dziennie
- ★ 2 godziny lub mniej dziennie przed ekranem
- ★ 1 godzina lub więcej aktywności fizycznej



Ta prezentacja jest częścią kampanii informacyjnej 5-4-3-2-1 i skupi się na 4, co oznacza 4 porcje wody dziennie.

## Woda jest życiodajnym napojem

- ✦ Organizm składa się w 60% z wody
- ✦ Każdego dnia tracimy wodę
  - ✦ Komórki
  - ✦ Krew
  - ✦ Trawienie
  - ✦ Eliminacja strat
  - ✦ Smarowanie stawów
  - ✦ Chłodzenie organizmu



Woda to istotny element życia. Ludzkie ciało składa się w 60-70% z wody. Wszystkie układy organizmu potrzebują wody do funkcjonowania. Bez wody nad organizm nie może funkcjonować i po pewnym czasie umiera.

Woda wykorzystywana jest w komórkach organizmu, w naszej krwi, do trawienia pokarmu i do eliminacji odpadów (w postaci moczu i dla zapobiegania zaparciom) do smarowania stawów, aby można było je łatwo zginać i do chłodzenia organizmu poprzez wydzielanie potu.

Codziennie tracimy wodę wydzielając pot (nawet jeżeli tego nie czujemy), a także poprzez oddychanie, mówienie i inne procesy zachodzące w organizmie (np. oddawanie moczu). Oznacza to potrzebę uzupełniania jej zasobów.

Pamiętaj, woda to napój życiodajny.

## Ile wody potrzebujemy?

- ★ Zależy od wagi ciała i stopnia aktywności
- ★ 4 filiżanki = 32 płynne uncje
  - ◇ Dobry cel
  - ◇ Aktywni dorośli potrzebują jej więcej
  - ◇ Nie obejmuje to innych płynów
- ★ Dzieci w czasie zabawy i dorośli pochłonięci zajęciami nie zdają sobie sprawy, że są spragnieni



Ile więc wody potrzebujemy?

Ilość potrzebnej wody dla dzieci i dorosłych zależy zarówno od wagi ciała, jak i poziomu aktywności fizycznej danej osoby. Ponadto, jeżeli jest sucho, musimy pić więcej wody. Na ogół im więcej ważymy i im jesteśmy aktywniejsi, tym więcej potrzebujemy wody.

Jednak minimalna ilość wody, którą powinien każdy z nas wypijać każdego dnia to 4 filiżanki, czyli 32 uncje, niezależnie od innych wypijanych przez nas płynów, takich jak soki lub herbata.

Chociaż zwykle czujemy pragnienie, kiedy potrzebujemy wody, należy pamiętać, że dzieci podczas zabawy mogą nie zdawać sobie sprawy z pragnienia i mogą się odwodnić.

## Odwodnienie

- ★ Zmęczenie
- ★ Bóle głowy
- ★ Suchość w ustach
- ★ Osłabienie mięśni
- ★ Zawroty głowy
- ★ Zawroty głowy
- ★ Nieregularne wypróżnianie
- ★ Utrata przytomności (w skrajnych przypadkach)



Odwodnienie może wpłynąć na zachowanie, zdolność funkcjonowania organizmu i nauki.

Oto niektóre objawy.

## Wiele źródeł wody

### 80% - płyny, np.:

- ✦ Woda
- ✦ Soki
- ✦ Mleko
- ✦ Napoje gazowane
- ✦ Kawa i herbata

### 20% - pokarmy, np.:

- ✦ Zupy
- ✦ Jabłka
- ✦ Pomarańcze
- ✦ Brokuły
- ✦ Marchew



Istnieje wiele źródeł wody. Większość wody, którą zużywamy pochodzi z napojów, takich jak woda pitna, sok, mleko, czy nawet napoje z kofeiną, takie jak kawa.

Okolo 20% wody w naszym organizmie pochodzi z pokarmów takich jak zupy, jabłka i brokuły.

Jednak najlepszym źródłem wody jest sama woda pitna.

## Woda z kranu, czy z butelek?

- ✦ Nie ma dowodów, że woda butelkowana jest dla nas lepsza
- ✦ Woda z kranów w Chicago zawiera fluor
- ✦ Woda butelkowana może zawierać w sobie odrobinę plastików
- ✦ W wodzie z kranu płynącej przez stare rury może być ołów
  - ✧ Woda musi przez chwilę płynąć, zanim ją nabierzemy do picia
- ✦ Wybór należy do Ciebie!



Niektórzy twierdzą, że woda butelkowana jest zdrowsza lub bezpieczniejsza. Jednak nie ma na to dowodów. Co więcej, w wielu przypadkach woda butelkowana to zwykła woda z kranu.

W Stanach Zjednoczonych woda z kranu należy do najbezpieczniejszych źródeł wody pitnej na całym świecie.

Ponadto, woda z kranu w Chicago zawiera fluor ważny dla zdrowia zębów dorosłych i dzieci, gdyż zapobiega powstawaniu ubytków.

Należy pamiętać, że woda butelkowana jest w mniejszym stopniu objęta regulacjami prawnymi, więc może być bardziej zanieczyszczona, niż woda z kranu. Ponadto, woda butelkowana może zawierać w sobie plastik. Z drugiej strony jednak, w starszych domach woda z kranu może zawierać ołów, istotne jest więc spuszczenie wody przez parę minut przed jej wypiciem, aby przepłukać rury. Niekiedy zdarzają się epidemie chorób wywołanych zanieczyszczeniem wody pitnej, nawet w USA.

Podsumowując - wybór należy do ciebie!

## Z kranu, czy butelkowana

	Z kranu	Butelkowana
<b>Źródła</b>	Wodociągi	Wodociągi, destylarnie, źródła
<b>Zalety</b>	Dostępna, tania, fluor (w większości miast w okolicy Chicago), minerały	Może zawierać składniki mineralne, dodatek fluoru
<b>Wady</b>	Może być zanieczyszczona lub zawierać ołów	Może być zanieczyszczona plastikami
<b>Normy</b>	Ścisłe (wodociągi miejskie i nowe studnie)	Podstawowe



Oto podsumowanie różnic pomiędzy wodą z kranu i wodą butelkowaną

## Napoje słodzone cukrem

- ★ Przykłady: napoje gazowane, soki, lemoniada, mrożone herbaty, Kool-aid (oranżada w proszku), napoje sportowe, itd.
- ★ Wypijanie większej ilości oznacza przyrost wagi
- ★ Ubytki w uzębieniu
  - ✧ cukier, kwasowość, brak fluoru



Jednym źródłem wody, którego powinni unikać wszyscy, a w szczególności dzieci, to woda z napojów słodzonych cukrem, jak te wymienione.

Napoje słodzone cukrem powodują nie tylko wzrost wagi, ale również pogarszają stan uzębienia. Cukier osadza się na zębach; napoje te często są kwaśne, co niszczy szkliwo zęba; jeżeli dzieci piją napoje słodzone cukrem, zwykle nie otrzymują dostatecznej ilości fluoru zawartego w wodzie z kranu, który zapobiega ubytkom w uzębieniu.

Ale dlaczego napoje słodzone cukrem powodują przyrost wagi?

## Napoje słodkie i waga

- ★ Mogą zastąpić zdrową żywność lub napoje
  - ✧ Zmniejszają ilość spożywanych witamin i minerałów
- ★ Mogą zwiększyć łączną ilość spożywanych kalorii
  - ✧ Słodkie napoje to zwykle kalorie dodawane do tego, co i tak byśmy zjedli



W większości przypadków bardzo małe dzieci mają naturalną umiejętność określania ilości potrzebnych kalorii. Jedzą tyle, aby uzyskać taką właśnie ilość.

Jednak jeżeli poda im się słodki napój, mogą nie zjeść lub nie wypić czegoś, co ma ważne składniki odżywcze, jak owoc lub mleko. Oznacza to, że cała ich dieta staje się mniej zdrowa. To samo dotyczy starszych dzieci i dorosłych.

Ludzie mogą zjadać tę samą ilość pokarmów stałych ze słodkimi napojami lub bez nich. Oznacza to, że słodkie napoje to kalorie przyjmowane jako dodatek do pożywienia, które i tak byśmy zjedli.

## Słodkie napoje i równowaga kalorii

- ★ Kalorie pochłaniane
  - ✧ Pokarm lub napój
- ★ Kalorie zużywane
  - ✧ Aktywność fizyczna
- ★ Jeden słodki napój 12 uncji = 150 kalorii
- ★ Jeden funt = 3500 kalorii (przeciętnie)



Spójrzmy, w jaki sposób słodkie napoje przyczyniają się do wzrostu wagi. Jedna puszka napoju gazowanego lub szklanka oranżady w proszku każdego dnia przez rok oznacza, że dziecko pochłania 150 dodatkowych kalorii dziennie. Te kalorie gromadzą się. Jeżeli ty lub twoje dziecko nie jesteście dostatecznie aktywni, aby spalić te kalorie, może prowadzić to do niezdrowego wzrostu wagi.

## Kofeina

- ✦ Powoduje utratę wody
- ✦ Wpływa na zachowanie
- ✦ Zawarta jest w wielu napojach
- ✦ Uzależniająca
- ✦ Niezalecana dla małych dzieci



Porozmawiajmy przez chwilę o kofeinie. Zawarta jest w wielu napojach w napojach typu cola, mrożonej herbacie, Mountain Dew i w kawie.

Kofeina powoduje odwodnienie, więc napoje z kofeiną nie zapewniają tak wiele wody, jak inne napoje. Ponadto, powoduje przyzwyczajenie i wpływa na zachowanie. Ponieważ dzieci mają mniejszą masę ciała, ta sama porcja kofeiny ma na nie silniejszy wpływ, niż na dorosłego.

A oto niektóre zmiany zachowania, które może spowodować kofeina: Nerwowość, podrażnienie żołądka, bóle głowy, kłopoty z koncentracją lub snaniem oraz przyspieszenie akcji serca i zwiększenie ciśnienia krwi.

Kofeiny nie zaleca się dla małych dzieci i należy ograniczać jej ilość u dzieci starszych i dorosłych, podobnie, jak w przypadku kawy.

## Soki



- ✦ Niektóre są pożywne
- ✦ Wszystkie soki owocowe są wysokokaloryczne
- ✦ Zagrożenie uzębienia – podobnie, jak napoje słodzone
- ✦ Soki warzywne nie są słodkie
  - ✦ Większość jest bardzo słona



Rodzice często podają dzieciom sok do picia, zamiast wody. Nie jest to jednak dobry pomysł. Wiele soków zawiera liczne niezbędne składniki odżywcze, ale wszystkie soki owocowe mają bardzo dużo kalorii. Szklanka soku owocowego 8 uncji ma tyle kalorii, co puszka napoju gazowanego.

Soki są często bardzo kwaśne i mogą uszkadzać zęby. Soki warzywne są zdrowe, lecz zwykle bardzo słone.

## Który napój to paskudztwo?

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (248g)	
Amount Per Serving	
Calories 117	Calories from Fat 2
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 7mg	0%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 0g	1%
Sugars 27g	
Protein 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	4%
Calcium	2%
Iron	5%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Sok  
jabłkowy

Nutrition Facts	
Serving Size 253g	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 11mg	0%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 30g	
Protein 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	0%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Coca-Cola

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (249g)	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 6
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	0%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 0g	2%
Sugars	
Protein 2g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	137%
Calcium	2%
Iron	2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Chłodzony sok  
pomarańczowy



Oto porównanie ilości cukru w 8 uncjach soku owocowego i w Coca-Coli. Należy zauważyć, że ilość kalorii jest taka sama w każdym z tych napojów – choć większość puszek Coca-Coli zawiera 12 uncji, a nie 8, jak ukazano tutaj. Prawdziwa różnica pomiędzy sokiem owocowym i Coca-Colą jest taka, że sok pomarańczowy zawiera nieco witamin. Należy zauważyć, że sok jabłkowy ma bardzo niewiele witamin. Jednak pod względem kalorii soki owocowe i Coca-Cola są jednakowe.



**Picie większej ilości wody**

## Zacznij wcześniej

- ✦ Dawaj dobry przykład swojej rodzinie
- ✦ Niech woda będzie wybranym napojem
- ✦ Rzadko pij napoje słodzone



Przede wszystkim sam dawaj przykład i pij wodę. Niech woda będzie napojem wybieranym w większości sytuacji.

Nie podawaj dzieciom napojów chłodzonych i ogranicz soki.

## Zwiększ dostępność wody

- ✦ Dzbanek z wodą przy posiłkach
- ✦ Zabieraj butelki z wodą na wycieczki
- ✦ Woda chłodzona w lodówce
- ✦ Woda gazowana dla odmiany
- ✦ Nie przechowuj w domu napojów słodzonych!



Twoja rodzina może być już przyzwyczajona do słodkich napojów. Jeżeli po wodę będzie łatwiej sięgnąć, niż po inne napoje, wtedy istnieje prawdopodobieństwo, że wszyscy ją wybiorą. Postaw dzbanek z wodą przy posiłkach i zabieraj butelki z wodą na wycieczki rodzinne do samochodu.

Można uatrakcyjnić wodę przechowując dzbanek w lodówce w celu schłodzenia jej, dodając lód, podając wodę gazowaną lub aromatyzowaną wodę gazowaną.

Jeżeli nie masz w domu napojów słodzonych, rodzina nie będzie ich piła!

## Woda aromatyzowana

- ✦ Dodaj do niej cytrynę lub limonkę
- ✦ Zmieszaj wodę gazowaną z odrobiną soku
- ✦ Stosuj dietetyczne mieszanki do napojów (sproszkowane, tonic)
  - ✧ Niektóre zawierają kofeinę!



Kolejny sposób zachęcenia do picia wody to dodanie do niej aromatu bez kalorii lub z niewielką ilością kalorii. Dobrym sposobem jest wkrojenie plasterka cytryny lub limonki, lub wciśnięcie ich albo zmieszanie uncji czy dwóch 100% soku z wodą gazowaną.

Można również przyrządzić napoje ze sproszkowanych mieszanek dietetycznych lub niskokalorycznych, takich jak Crystal Light. Należy tylko pamiętać, aby nie podawać proszków z kofeiną (np. mrożonych herbat), dzieciom.

## Stopniowa zmiana

- ◆ Zmieszaj sok z wodą
  - ◇ Za każdym razem zmniejszaj ilość soku
- ◆ Używaj tylko 100% soku
- ◆ Jeżeli masz wielką ochotę na napój gazowany
  - ◇ Wypij go w wersji dietetycznej
  - ◇ Uważaj na kofeinę (szczególnie dla dzieci)



Jeżeli w twojej rodzinie trudno jest wprowadzić takie zmiany, spróbuj następujących opcji. Zaczynaj od rozwadniania podawanego soku. Za każdym razem, kiedy przygotujesz porcję, dodawaj trochę więcej wody. Pamiętaj, żeby używać tylko 100% soku.

Ponadto, można zacząć przestawiać rodzinę na napoje gazowane dietetyczne. Pamiętaj, że nawet napoje dietetyczne zawierają kofeinę.

## Co warto pamiętać na temat wody

- ✦ Woda to napój życiodajny
- ✦ Najlepszym źródłem wody jest sama woda!
- ✦ Unikaj napojów słodzonych
- ✦ Ogranicz spożycie kafeiny
  - ✧ Nie podawaj jej w ogóle małym dzieciom
- ✦ Miej wodę wszędzie – w domu, samochodzie.
- ✦ Dodawaj trochę aromatów  
dla urozmaïcenia



Podsumowując, woda to bardzo istotny element naszego życia. Najlepiej ją dostarczać organizmowi pijąc zwykłą wodę!

Jeżeli ty czy twoja rodzina pijecie napoje słodzone, dostarczacie organizmowi puste kalorie i narażacie się na niedobór ważnych witamin i soli mineralnych.

Napoje z kofeiną mogą wpływać również na zachowanie i zdolność do nauki. Dzieciom nie należy podawać kawy i innych napojów z kofeiną.

Zadbaj o to, aby woda była wszędzie, w lodówce, na stole przy posiłkach, w samochodzie, podczas zakupów.

Dla urozmaïcenia aromatyzuj ją dodatkami bez kalorii lub niewielkimi porcjami 100% soku. Stosuj takie dodatki tylko niekiedy, albo jako przysmak.



4 porcje wody dziennie  
[www.clocc.net](http://www.clocc.net)