



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Zalecane ilości spożycia płynów dla dzieci w wieku 4-6 lat?



Ponad 6 szklanek (1600 ml)

Dzieci w wieku 4-6 lat powinny spożywać 1600 ml płynów. Pamiętaj, że ok. 300 ml wody zawartej jest w pokarmach stałych. Zatem w postaci płynów, takich jak woda czy mleko, dzieci powinny wypijać około 1300 ml.

Jaką wodę można podać dziecku?

- wodę źródlaną,
- naturalną wodę mineralną,
 - niskozmineralizowana < 500 mg/1 l składników rozpuszczalnych,
 - niskosodowa (<20 mg jonów sodu/1l),
 - niskosiarczanowa,
- ewentualnie ostudzona przegotowana woda kranowa.

Drogi Rodzicu,
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci
znajdziesz na stronie: www.1000dni.pl





ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Objawy niedoboru wody w organizmie



Gorsza praca wszystkich narządów



Uczucie zmęczenia podczas zabawy



Obniżona koncentracja i uwaga



Skłonność do irytacji i senności

Jak zachęcać dzieci do picia wody?



Zaproponuj Maluszkowi wodę z dodatkiem cytryny bądź limonki, pomarańczy lub zielonego ogórka. Okazjonalnie możesz dodać do napoju listki świeżej mięty. Wtedy jej smak stanie się bardziej wyrazisty, a kolorowy wygląd zachwyci niejednego spragnionego.

Zaproponuj wodę w kolorowym kubeczku lub bidonie. Świetną zabawą będzie picie przez kolorową słomkę powyginaną w różne strony, dzięki temu dodatkowo zadbasz o prawidłowy rozwój aparatu mowy małego dziecka.



- ✓ Zawsze pochwal malucha gdy pije lub prosi o wodę.
- ✓ Podkreślaj znaczenie wody dla organizmu we wspólnych zabawach z dziećmi – nadaj wodzie magicznych właściwości i mów o niej jak o wspaniałym eliksirze.
- ✓ Butelki i nakrętki po wypitej wodzie to świetny materiał do tworzenia kolorowych stworów, pieczętek.
- ✓ Daj dobry przykład i sięgaj po wodę, gdy Tobie chce się pić.