**Z wodą za pan brat, czyli zapotrzebowanie na wodę u najmłodszych**

**Nikogo nie trzeba przekonywać, jak ogromną rolę w naszym życiu odgrywa woda. Z tego też względu coraz więcej osób ma zawsze pod ręką butelkę wody źródlanej lub mineralnej. O dobroczynnych właściwościach tej substancji warto przekonać również dzieci i zachęcać ich do jej regularnego picia. Ile wody dziennie powinny zatem spożywać dzieci? Odpowiedzi na to pytanie udziela ekspert marki Mama i ja - mgr inż. Agnieszka Kopacz, dietetyk.**

Woda to bezsprzecznie jeden z najważniejszych składników ludzkiego organizmu. U noworodków stanowi ona aż 75-85% masy ciała, u rocznego dziecka 65%, natomiast ciało dorosłego człowieka składa się z niej aż w 54-64%. Mając na uwadze takie wartości wyraźnie widać, że regularne uzupełniania wody w organizmie jest niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania, a brak tej substancji może niekorzystnie odbić się na zdrowiu, wyglądzie i samopoczuciu dziecka. Kiedy jednak można z całą pewnością stwierdzić, że maluch pije dokładnie tyle wody, ile powinien?

*Dzienne zapotrzebowanie na wodę uzależnione jest od kliku czynników: wieku, trybu życia, a nawet płci. Jeżeli chodzi o proporcje to najwięcej płynów powinny spożywać małe dzieci – może to być aż około 10-15% masy ciała. Niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że zapotrzebowanie na wodę u niemowląt jest aż czterokrotnie wyższe niż u dorosłych! W diecie takich maluchów nie może zatem zabraknąć odpowiedniej ilości płynów. Dzieci w wieku od 2 do 3 lat powinny dostarczać do organizmu 1300 mililitrów wody dziennie (uwzględniając w tym płyny z pokarmów stałych), a maluchy w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (4-8 lat) – 1600 ml. Dla chłopców między 9 a 13 rokiem życia dzienne zapotrzebowanie na wodę wynosi już ponad 2 litry, czyli ok. 2100 ml, natomiast dla dziewczynek - 1900 mililitrów*” - wyjaśnia dietetyk Agnieszka Kopacz. *Warto pamiętać, że u dzieci w wieku poniemowlęcym, a także u dzieci i młodzieży szkolnej, realne zapotrzebowanie na wodę bywa jednak różne i często odbiega od wartości zamieszczanych w tabelach dietetycznych. Ilość spożywanych płynów najlepiej dopasowywać zatem indywidualnie, biorąc pod uwagę zarówno czynniki zewnętrzne, czyli klimat oraz nawyki żywieniowe, jak i wewnętrzne – aktualny stan zdrowia, aktywność fizyczną i intelektualną* - tłumaczy ekspert marki Mama i ja. Agnieszka Kopacz dodaje również, że zawsze warto obserwować dziecko i pamiętać, że nie zawsze mała pragnienie spowodowane jest zmniejszonym zapotrzebowaniem dziecka na płyny. *Niekiedy niewielkie stany infekcyjne, biegunki czy zakażenia dróg moczowych przebiegają z wysoką temperaturą, a towarzyszy im niechęć do picia. Do zaburzeń gospodarki wodnej przyczyniają się również różne zespoły metaboliczne. W takich sytuacjach koniecznie trzeba zatroszczyć się o odpowiednie nawodnienie dziecka, ponieważ ma ono wpływ na szybkość jego powrotu do zdrowia. Warto jednak pamiętać, że młody organizm potrzebuje odpowiednich płynów, dlatego zamiast soków lepiej podawać dziecku niskosodowa wodę źródlaną, np. z serii Mama i ja* - wyjaśnia dietetyk.

**Woda źródlana Mama i ja**

Cena:

1,5 L – cena: 2zł

0,5 L- cena: 1,50zł

 **mgr inż. Agnieszka Kopacz**

Właścicielka poradni dietetycznej „Pora diety” w Warszawie www.poradiety.pl. Prowadzi również poradnictwo online, dzięki czemu może pomagać klientom w najdalszych zakątkach świata. Specjalizuje się w skutecznym odchudzaniu, żywieniu dzieci i kobiet w ciąży oraz terapii schorzeń takich jak cukrzyca, Hashimoto, PCOS, niedoczynność tarczycy. Prowadzi blog kuchniadietetyczki.pl. Tworzy projekt dietabalance.pl promujący zdrowy i zrównoważony tryb życia. Członkini Polskiego Towarzystwa Dietetyki, Polskiego Stowarzyszenia Dietetyków oraz Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Pracowała w warszawskich szpitalach i prywatnych klinikach (Centrum Zdrowia Dziecka, Kardiofon, MD Clinic). Tworzyła i wdrażała ogólnopolski program odchudzający dla sieci fitness klubów. Współtworzyła portal o tematyce zdrowia i odchudzania Kalorynka. Występuje jako ekspert w radiu i telewizji Radio) oraz wypowiada się na temat diety dla gazet oraz portali internetowych. Jest ekspertem portalu abcZdrowie.