**5 sposobów na przekonanie dziecka do picia wody**

**Przezroczysta i bezsmakowa woda w opinii dziecka wydaje się być mniej atrakcyjna niż słodkie, kolorowe napoje. Nic dziwnego, że przekonanie dziecka do jej regularnego spożywania stanowi spore wyzwanie. Na szczęście, z pomocą pięciu prostych sposobów można z łatwością mu sprostać.**

**Woda na wiele sposobów**

Prawidłowe funkcjonowanie organizmu wymaga regularnego picia wody. Stanowi ona niezbędny składnik diety każdego z nas, niezależnie od wieku. Dlatego też bardzo ważne jest kształtowanie tego zdrowego nawyku już na etapie niemowlęcym. Zmniejszy on bowiem ryzyko powstawania m.in. odwodnienia oraz nadwagi. Istotny jest również sam wybór wody. Dla naszych pociech idealna będzie wersja niegazowana o niskim stopniu mineralizacji i niewielkiej zawartości sodu, taka jak woda *Mama i ja*. Nie posiada ona w swoim składzie żadnych substancji uznanych za szkodliwe, a dzięki doskonale zbilansowanemu składowi może być podawana dzieciom od pierwszych chwil życia. Aby maluch sam przekonał się o jej dobroczynnych właściwościach, wystarczy jedynie zastosować się do pięciu prostych i sprawdzonych sposobów.

1.  **Kolorowe kubki**

Ulubiony bidon, kubek, bądź butelka z pewnością ułatwią zadanie. Możemy wręczyć je jako prezent, dzięki czemu dziecko będzie częściej po nie sięgać. Pamiętajmy o atrakcyjnych wzorach oraz motywach przykuwających wzrok malucha. Przenośne bidony z dozownikiem doskonale sprawdzą się podczas spacerów oraz wycieczek. Z kolei kubki ze słomkami sprawią, że picie wody będzie znacznie ciekawszą czynnością. Nie bez znaczenia pozostaje także kolor butelki. Starajmy się wybierać te zabarwione, dzięki temu woda będzie nieco przypominać ulubiony napój.

1. **Dodatki smakowe**

Samodzielne przygotowanie wody smakowej jest znacznie zdrowsze oraz niezwykle proste. Wystarczy wrzucić kilka truskawek, malin, bądź innych, świeżych owoców do wody i gotowe. Takie rozwiązanie z pewnością urozmaici jej smak, a także wzbogaci o wartości odżywcze.

1.  **Dajmy dobry przykład**

Jeśli sami będziemy częściej sięgać po wodę, to nasze pociechy z pewnością będą nas naśladować. Starajmy się także wspólnie wykonywać tę czynność. Unikajmy kupowania gazowanych napoi z dużą zawartością cukru, gdyż sama ich obecność w kuchni będzie zachęcać malucha do spróbowania.

1. **Woda zawsze pod ręką**

Za każdym razem, gdy nasze dziecko zechce się napić, podajmy mu wodę. Pomoże to wypracować odpowiedni nawyk. Stawiając butelki odpowiednio nisko, ułatwimy dostęp do niej, a nasza pociecha sama z łatwością po nią sięgnie. Warto zadbać o to, aby również w trakcie zabaw na świeżym powietrzu mieć przy sobie butelkę z wodą. Idealnym rozwiązaniem na spacery są te o zamknięciu typu sport, jak np. niegazowana woda o pojemności 0,5l *Mama i ja*.

1.  **Wspólne zabawy**

Kreatywnych sposobów na połączenie picia wody oraz zabawy jest wiele. Możemy wyobrazić sobie, że jest to magiczny eliksir lub też wyjaśnić jej rolę przy wspólnym podlewaniu kwiatów. Picie wody zacznie kojarzyć się dziecku pozytywnie, jeśli uda się zamienić tą zwykłą czynność w atrakcyjną zabawę.

**Woda źródlana *Mama i ja***

Cena:

1,5 L – cena: 2zł

0,5 L- cena: 1,50zł