**Wszystko, co musisz wiedzieć o zapotrzebowaniu na wodę u najmłodszych**

**Dobroczynne właściwości wody znane są każdemu z nas. Warto jednak pamiętać, że prawidłowe nawadnianie, zwłaszcza dzieci, wiąże się z pewnymi zasadami. Ile wody dziennie powinni zatem spożywać najmłodsi? Odpowiedzi na to pytanie udziela ekspert marki Mama i ja - mgr inż. Agnieszka Kopacz, dietetyk.**

**Woda=życie**

Dzienne zapotrzebowanie na wodę uzależnione jest od kliku czynników: wieku, trybu życia, a nawet płci naszej pociechy. 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. Kiedy jednak można z całą pewnością stwierdzić, że maluch pije dokładnie tyle wody, ile powinien?

*Maluchy w wieku od 2 do 3 lat powinny dostarczać do organizmu 1300 mililitrów wody dziennie (uwzględniając w tym płyny z pokarmów stałych), a dzieci 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 ekspert marki *Mama i ja*, dietetyk Agnieszka Kopacz. *Warto pamiętać, że u maluchów w okresie 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*. *Należy obserwować dziecko i pamiętać, że nie zawsze małe pragnienie spowodowane jest jego zmniejszonym zapotrzebowaniem 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 czy słodkich napojów należy 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