**Słodki smak dzieciństwa, czyli o kształtowaniu dobrego nawyku picia wody u dzieci**

**Dzieci mają niezwykle chłonne umysły i uwielbiają uczyć się nowych rzeczy. Często podpatrują rodziców i naśladują ich zachowania. Warto więc wykorzystać ten czas, by kształtować w nich potrzebę zdrowego odżywiania i odpowiedniego nawadniania organizmu. Dietetyk Personalny i ekspert marki Mama i ja Sylwia Turczyńska opowiada o tym, dlaczego nawyki picia wody warto wyrabiać już od najmłodszych lat.**

Kiedy pytam dorosłych z jakimi napojami kojarzy im się dzieciństwo, jednymi z najczęstszych odpowiedzi są kolorowe oranżady, gazowane napoje, soki i domowe kompoty. Dostawali je zazwyczaj od rodziców i dziadków, którzy chcieli podarować im smakowitą przyjemność. Jednak nie zawsze zdawali sobie sprawę, jak te słodkie chwile szczęścia wpłyną na przyszłe wybory żywieniowe, zdrowie i jakość życia ich dzieci – mówi ekspert marki Mama i ja. Dziś jesteśmy bardziej świadomi. Posiadamy także potrzebną wiedzę, by nasze pociechy wspominały słodycz dzieciństwa ze zdrowiem i siłą płynącą z odpowiednio nawodnionego organizmu. Nie można zapominać o wyrabianiu jak najlepszych nawyków żywieniowych już w okresie dzieciństwa.

**Ukryty cukier**

Często nie zdajemy sobie sprawy, że napój, po który aktualnie sięgamy jest niezdrowy zarówno dla naszych dzieci, jak i dla nas. Na kolorowych etykietach widzimy zachęcające obrazki owoców oraz warzyw i uważamy, że wybierając właśnie taki produkt, robimy coś dobrego dla naszego organizmu. Tymczasem, w sztucznie słodzonych napojach, owocowo-warzywnych, witaminowych i przecierowych sokach znajduje się czasem od kilku do nawet kilkunastu kostek cukru w jednej porcji. Działają one pobudzająco, dekoncentrują, dostarczają dodatkową dawkę kalorii, powodując często nadmierny przyrost masy ciała. Jak mówi Sylwia Turczyńska, Dietetyk Personalny i ekspert marki Mama i ja: Często podczas spotkań ze swoimi podopiecznymi przeprowadzam małe eksperymenty z udziałem napojów sztucznie słodzonych. Dzieci i rodzice czytają etykiety i wyliczają, ile kostek cukru znajduje się danym produkcie. Jednak dopiero w momencie, kiedy obok szklanki wysypiemy odpowiadającą temu ilość cukru, uświadamiają sobie, jak dużo tego jest w danym napoju. Pada wtedy pytanie, co w takim razie wybierać do picia? Odpowiadam zawsze, że dobrym wyborem jest woda. Pamiętajmy jednak, że woda wodzie nierówna i warto zwracać uwagę na zawartość składników mineralnych, zwłaszcza w przypadku najmłodszych. Dzieciom polecana jest woda źródlana, niskomineralizowana i o niewielkiej zawartości sodu, jak np. Mama i ja. Im później cukier pojawi się w diecie dziecka, tym lepiej. Budując świadomość żywieniową na zdrowym nawyku picia wody dbamy, by dieta dziecka była prawidłowo zbilansowana. Dzieci, które od najmłodszych lat piły praktycznie samą wodę, w wieku młodzieńczym i jako dorośli będą wybierać do picia wodę – dodaje dietetyk, ekspert marki Mama i ja.

**Kształtowanie nawyków**

Kształtowanie nawyków żywieniowych warto rozpocząć od jak najwcześniejszego etapu rozwoju dziecka, czyli już w momencie kiedy maluch wchodzi w fazę jedzenia uzupełniającego pokarm z mleka matki. Za dietą naszych pociech powinien iść również przykład od rodziców, potwierdzając czynami, że to co mówią, jest słuszne. W swojej pracy spotykam się z sytuacjami, które udowadniają, że dzieci bardzo często naśladują swoich rodziców w ich nawykach żywieniowych. Dziecko, które je bardzo mało a ma wyraźną nadwagę, może w nadmiernych ilościach spożywać słodzone napoje. Jak się okazuje jedno z rodziców uwielbia jeden z popularnych napojów gazowanych i w domu zawsze znajduje się jego zapas, natomiast nikt nie pije wody – tłumaczy dietetyk, Sylwia Turczyńska. Przykład z góry to bez wątpienia podstawa, drugą rzeczą jest konsekwencja w działaniu. Należy pamiętać, by regularnie podawać maluchowi wodę, a w trakcie dorastania przypominać mu o piciu wody do momentu, aż samo przyswoi ten nawyk. W ten przyjazny i prosty sposób edukujemy pociechy dlaczego warto pić samą wodę. Kształtujemy nawyki żywieniowe od najwcześniejszych etapów rozwoju dzieci – podsumowuje ekspert marki Mama i ja.

**Dietetyk personalny radzi:**

1. Pij odpowiednią ilość wody każdego dnia.

2. Pij wodę małymi łykami w odstępach czasowych.

3. Nie wypijaj na raz dużej ilości płynów.

4. Pij zanim pojawi się pragnienie.

5. Zawsze miej przy sobie małą butelkę wody - unikniesz odwodnienia.

**Woda źródlana Mama i ja**

Cena:

1,5 L – cena: 2 zł

0,5 L – cena: 1,50 zł

0,33 L – cena: ok.1,2 zł