**Boli brzuszek, boli główka - czyli czym skutkuje niedobór wody w diecie dziecka**

**Woda reguluje wiele procesów zachodzących w organizmie dziecka. Z tego względu właściwe nawadnianie jest jednym z czynników decydujących o jego prawidłowym funkcjonowaniu i rozwoju. O skutkach spożywania zbyt małej ilości płynów przez najmłodszych oraz o tym, jak temu zapobiegać, opowiada Sylwia Turczyńska, dietetyk personalny i ekspert marki Mama i ja.**

Woda stanowi bardzo ważny element w diecie każdego człowieka. Nie tylko reguluje temperaturę ciała, transportuje substancje odżywcze, dostarcza tlen i składniki mineralne do komórek, ale też pozwala pozbyć się toksycznych substancji z organizmu i wspiera pracę mózgu. Ważne, by w odpowiednich ilościach była obecna w diecie dzieci, gdyż ich organizm rozwija się bardzo intensywnie.

**Kłopoty z trawieniem**

Zarówno niemowlęta, jak i starsze dzieci borykają się często z problemami takimi jak twardy i przepełniony brzuszek oraz zaparcia. Te dolegliwości skutkują obniżeniem nastroju, brakiem apetytu, a nawet dolegliwościami bólowymi. Taki stan rzeczy spowodowany jest nierzadko spożywaniem zbyt wielu cukrów i przetworzonej żywności oraz zbyt małej ilości błonnika. Jednak najczęstszą przyczyną jest picie niewielkiej ilości wody. Woda bierze udział w procesach trawienia – stanowi podstawowy składnik enzymów trawiennych, umożliwia formowanie kęsa pokarmowego oraz wchłanianie składników odżywczych z przewodu pokarmowego. Dlatego tak ważne jest dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości płynów każdego dnia – mówi dietetyk personalny Sylwia Turczyńska, ekspert marki Mama i ja. W sytuacji, kiedy nasza pociecha skarży się na bóle brzucha i ma problemy z wypróżnianiem, w pierwszej kolejności warto przyjrzeć się diecie i zastanowić się czy dostarczamy dziecku potrzebną ilość wody. Zwłaszcza, jeżeli w jadłospisie malucha pojawiły się posiłki uzupełniające i słodycze, a warzywa nie należą do ulubionych

**Mózg na wysokich obrotach**

Dolegliwości trawienne to jednak niejedyne skutki źle zbilansowanej diety dziecka. Rodzice czasem zauważają, że dziecko bywa zmęczone, rozdrażnione, łatwo wpada w złość, nie ma energii do pracy, a nawet ochoty na zabawę. Zazwyczaj są zaskoczeni informacją, że przyczyną takiego zachowania ich pociech może być zbyt mała ilość spożywanej wody. W stanie odwodnienia podstawowe funkcje organizmu nie mogą działać prawidłowo, nic zatem dziwnego, że dziecko nie jest sobą - podkreśla ekspert marki Mama i ja. Praca umysłowa w szkole i przedszkolu, różnego rodzaju aktywność fizyczna, zabawy z rówieśnikami – to wszystko wymaga prawidłowego nawodnienia, które pobudzi mózg do pracy. Dzięki temu maluch będzie mógł sprawnie działać i kreatywnie myśleć. Mózg składa się w 75% z wody, to od niej zależy przewodzenie impulsów nerwowych, szybkość, jakość i kreatywność myślenia. Gdy wody jest za mało, mózg automatycznie zwalnia, a dziecko traci energię do pracy i czuje się źle – tłumaczy Sylwia Turczyńska. Zapewnienie należytej ilości wysokojakościowych płynów nie tylko sprawi, że dziecko będzie zdrowsze i pełne energii, ale też będzie zmobilizowane do pracy i łatwiej będzie mu skupić uwagę.

**Przepis na dolegliwości**

Fundamentem dobrego funkcjonowania organizmu jest zbilansowana dieta, zawierająca białko, węglowodany i tłuszcze. Ważną rolę, szczególnie kiedy mowa o jadłospisie dziecięcym, pełnią też różnorodne owoce i warzywa. Dopełnieniem jest woda, która stanowi nieodłączny element zdrowego trybu życia. W przypadku dzieci stanowi ona nawet do 80% masy ciała. Młody człowiek powinien przyjmować od 1,3 do 2 litrów wody dziennie. Nawet niemowlęta od 6 do 12 miesiąca życia powinny mieć dostarczane od 700 do 800ml wody w diecie uzupełniającej. Oczywiście zapotrzebowanie na płyny jest kwestią indywidualną i zależy od wielu czynników, tj. płci, wieku, aktywności fizycznej, stanu zdrowia – wyjaśnia Sylwia Turczyńska, ekspert marki Mama i ja. W diecie dziecka najbardziej jakościowa będzie niegazowana woda źródlana, o niskiej mineralizacji i zawartości sodu, jak np. 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.