



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 9. 1. 2015 | tla

Lepší známky díky láhvi s vodou

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Lepsi-znamky-diky-lahvi-s-vodou__s10013x7881.html

Za chvíli končí první pololetí a rodiče chtějí, aby potomci nosili ze školy ty nejlepší známky, patřili mezi premianty. Víte, že i jen lehký nedostatek tekutin může mít vliv na prospěch školáků?



Voda sice nepatří mezi živiny, ale je pro každého z nás životně důležitá. Ztratí-li jí naše tělo pouhé dvě procenta hmotnosti, znamená to pokles výkonnosti až o 20 procent. **Dospělý je unavený, nesoustředěný, pobolívá ho hlava. Děti jsou na tom ještě mnohem hůř!**

Říkáte si proč? Jejich organismus obsahuje víc vody a potřebuje ji tedy i častěji doplňovat. Pokud jí má nedostatek jsou důsledky výraznější.

Ve škole mnoho dětí pije málo, nebo vůbec. Důvody bývají zpravidla dva, nemají vodu k dispozici, součástí svačiny není láhev s vhodným nápojem. Ale také proto, aby nemusely v průběhu vyučování odbíhat na toaletu. O důležitosti dodržování pitného režimu je třeba vědět a nezapomínat potomkům vodu do školy nejen přibalit, ale také jim vysvětlovat, proč by neměli zapomínat pít.

Kolik vody máme v těle?

Čím je člověk mladší, tím větší podíl v jeho těle voda zaujímá.

45 % je podíl vody v těle seniorů

50 % tolik vody v těle mají dospělí

85 % je množství vody v těle kojence

64 % je podíl vody v těle školáků - chlapců

53 % tolik vody mají v těle školáčky

Rozdílné procento vody v těle dívek a chlapců přetrvává do dospělosti. Množství vody ovlivňuje řada činitelů, například i zastoupení svalů a tuků, protože tuková tkáň obsahuje méně vody než svalová.

Kolik vody mají děti vypít?

Vzhledem k většímu podílu vody v těle dětí, potřebují přijmout i více tekutin, než my dospělí. Ale teď pozor, neznamená to, že pokud lékaři doporučují vypít dospělému průměrně 2,5 litru tekutin denně, že stejným množstvím „utopíme“ i své potomky.

Množství tekutin je závislé na věku dítěte a hlavně jeho hmotnosti. Platí, že čím je dítě menší, tím více tekutin na jeden kilogram váhy potřebuje. **„Protože je dětské tělo tvořeno vyšším podílem vody, než tělo dospělého, je daleko citlivější na její ztráty. Stejně velká ztráta tekutin může být pro dospělého naprosto normální, pro dítě však může mít nedozírné následky vedoucí až ke kolapsu organismu,“** upozorňuje MUDr. Josef

Zemánek, praktický lékař pro děti a dorost.

Množství tekutin pro MĚ DÍTĚ

Věk dítěte	4 až 7 let	7 až 10 let	10 až 13 let	13 až 15 let	15 až 19 let
------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------

Kolik má vypít (ml/kg/den)	75	60	50	40	40
----------------------------	----	----	----	----	----

Máte-li prvňáka, který váží 24 kg, měl by denně vypít 1440 ml tekutin (24 * 60 = 1440).

Potřeba tekutin se však řídí dalšími faktory. Jestliže potomek sportuje, je velké teplo, bude nemocný a mít horečku, průjem...jeho organismus bude potřebovat dodat tekutin více.

Do školní brašny vodu

Jaký nápoj je dětem do školy nejlepší přibalit? Jednoznačně čistou vodu! Pokud nechcete mít doma „otesánka“ je potřeba dítě naučit pít vodu od útlého věku.

Když vodu odmítá pít, můžete do ní zkusit přidat trochu ovocného sirupu. Šťáva by však neměla být příliš sladká. Vhodné jsou i ovocné neslazené čaje, případně naředěné ovocné a zeleninové šťávy (nejméně v poměru 1:1). Měly byste si je však připravit doma sami, nevsázet na džusy z krabice z obchodu.

Limonády si zakažte

Dali jste si závazek, že pro své děti budete dělat jen to nejlepší, zapomeňte, že existují limonády. Domů je vůbec nekupuje, nejde o to je před dětmi „zcela zatajit“, ale pokud budou potomci vidět, jak si vy či prarodiče libují v „barevné oslazené vodě“ budou také vyžadovat pití zbytečně energeticky vydatných nápojů, které nepřinášejí tělu nic prospěšného. A těžko se vysvětluje, že tatínek může, ale dítě ne.

S minerálkou opatrně

Pravidelné pití minerálek není pro malé děti vhodné, neměly by tvořit více než 200 ml v pitném režimu. Výjimkou jsou dny, kdy je velké vedro či dítě sportuje.

Podobně není dobré podávat dětem silný černý čaj. I s bylinkovými bychom měli zacházet opatrně, přistupovat k nim opravdu jako k léčivým čajům. Je to důležité proto, aby si zachovaly sílu léku pro chvíle, kdy je dítěti podáme například při nachlazení. Pokud organismus na látky v nich obsažené bude navyklý, už nepomohou.

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz