

2.2 Výživové okénko - pitný režim

Nedílnou součástí zdravé výživy dětí je odpovídající pitný režim. **Voda je nepostradatelnou součástí našeho těla** a její podíl se mění v závislosti na věku, pohlaví a složení těla. Tělo dospělého člověka obsahuje až 60 % vody, zatímco u dětí je tento podíl ještě vyšší. Například u kojenců je to 75–80 %. Již ztráta 10 % z tělesné hmotnosti může být pro děti kritická! Proto je důležité tělu pravidelně a ve správném množství vodu dodávat.

Množství tekutin, které by děti měly denně vypít, závisí nejen na jejich věku, ale také na tělesné hmotnosti. Pro dospělé se doporučuje denně přijmout 2,5–3 litry tekutin (počítá se i voda v potravinách). Je nutné myslet na to, že množství tekutin je třeba zvýšit při pobytu v teplém prostředí a při intenzivní aktivitě, kdy tělo vytváří větší množství potu.

HODNOTY PRO PŘÍJEM TEKUTIN V ZÁVISLOSTI NA VĚKU

Věk dítěte (v rocích)	Příjem neslazených tekutin v ml/den	Příjem tekutin celkem (z nápojů a potravy) v ml/den
1 – 3	820	1 300
4 – 6	940	1 600
7 – 9	970	1 800
10 – 12	1 170	2 150
13 – 14	1 330	2 450
15 – 18	1 530	2 800

Voda je nezbytná pro zajištění správného fungování všech metabolických procesů v těle, odvádí odpadní látky, reguluje tělesnou teplotu a slouží i jako rozpouštědlo, například pro vitamíny. Správný pitný režim znamená, že se dokážete napít dříve, než pocítíte žízeň. Žízeň je známka toho, že pitný režim není dostatečný.

Vodu tělo získává nejen z nápojů, ale také ze zeleniny, ovoce, mléčných produktů, polévek apod. Ve svém jídelníčku byste na ně proto neměli zapomínat.

Zda je příjem tekutin dostatečný, je možné snadno zkontrolovat podle barvy moči. Tmavě/sytě žlutá moč znamená, že je tekutin málo a organismus s vodou šetří a vylučuje jen nezbytné množství. Světle žlutá barva moči svědčí pro správný pitný režim.

Nedostatek vody v těle se může projevovat nejen pocity žízně, ale také únavou, sníženou výkonností, bolestmi hlavy, ztrátou chuti k jídlu a nevolností.

Vhodné nápoje pro děti jsou neperlivé stolní vody, neslazené ovocné a bylinkové čaje, ředěné džusy. Bylinné čaje je potřeba střídat nebo se o jejich vhodnosti poradit v lékárně. Přeci jen bylinky jsou léčivky!

Naopak nevhodné nápoje pro děti zahrnují slazené nápoje, sycené nápoje, silný černý čaj, kávu, energetické nápoje a alkohol. Pravidelná konzumace slazených nápojů zvyšuje riziko vzniku nadváhy a obezity u dětí a vyšší kazivost zubů. V kolových nápojích je například kyselina fosforečná, která narušuje vstřebávání vápníku, což negativně ovlivňuje vývoj a růst kostí u dětí. Také umělá barviva, konzervanty a stimulanty mají nepříznivý dopad na dětský organismus.

Cílem je, aby se děti naučily dodržovat pitný režim a preferovaly neslazené nápoje. Případně aby slazené nápoje nahradily vodou či dalšími neslazenými nápoji.

TIP NA ZÁVĚR

Vysvětlete dětem, že slazené nápoje jsou jako cukřenka. Pro děti bude těžko uvěřitelné, že by najednou snědly 20 kostek cukru, ale když vypijí půl litru džusu, přijmou téměř 20 třígramových kostek cukru. Zkuste dětem dát před ně menší lahev slazeného nápoje a k tomu odpovídající počet kostek cukru. Diskutujte, zda by zvládly sníst toto množství cukru najednou. Naučíte-li děti pít neslazené nápoje, uděláte velkou službu jejich zdraví. Lze také zmínit nevhodnost pití slazených nápojů kvůli kazivosti zubů.